広報 ながの

NAGANO
平成25年（2013年）
1月号
No.1522

鬼無里・大望峠から仰ぐ戸隠連峰。いてつく空気の中、朝の陽光が次第に強さを増し、険しい山肌を鮮やかなコントラストで浮かび上がらせます。西岳をはじめとする山々が存在感を増しながら迫ってきます。

もくじ

- 市長・市議会議長 年頭あいさつ…… 2・3
- 放課後子どもプラン…… 4・5
- 行政改革大綱意見募集…… 6
- 市・県民税の生命保険料控除…… 7
- スキー場で冬を楽しもう…… 8・9
- 住民自治協議会の活動…… 10・11
- まちづくり活動支援事業補助金… 12
- 防災とボランティア…… 13
- 文化財めぐり…… 13
- インフルエンザの予防…… 14
- フォトニュースNAGANO…… 15
- ちょっとそこまで…… 16
- 元気さんちのりんごちゃん…… 17
- くらしのチャンネル…… 17～27
- 全国中学校スケート大会…… 28

長野市の（12/1現在）
人　口　386,979人
（男187,444人 女199,535人）
世帯数　155,254世帯

市政情報はホームページでもご覧になれます　***http://www.city.nagano.nagano.jp/***

古紙配合率100％再生紙を使用しています。

新年のごあいさつ

長野市長　**鷲澤　正一**

新年あけましておめでとうございます。皆さまには、健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年は、長引く景気低迷や領土問題などにより、先行きの不透明感が社会全体を覆っていました。新たな年になり、少しずつでも明るい兆しが見えてくることを心から願っています。

本市では、平成27(２０１５)年を長野オリンピック以来のエポック(新しく画期的な年)になると考え、将来を見据えたまちづくりを進めています。この年の春には、新幹線が金沢まで延伸され、善光寺御開帳が開催されます。これに合わせ、市では長野駅善光寺口駅前広場の整備や中央通りの歩行者優先道路化を進めています。また、本市の文化芸術の拠点となる新長野市民会館の竣工(しゅんこう)と、南長野運動公園総合球技場の改修工事の完了も予定されています。昨シーズン、ＡＣ長野パルセイロは２年続けてＪＦＬ(日本フットボールリーグ)第２位の好成績を挙げました。新しいスタジアムの完成とともにパルセイロのＪ２昇格が決定すれば、大変うれしいことです。今年は、夢を育む「ソフト」を意識した「ハード」の整備を進め、市内外の人の交流が盛んで活気あふれる長野市の基礎づくりに取り組んでまいります。

また、より元気な長野市をつくるためには、皆さまの住む地域コミュニティーが元気であることが欠かせません。昨年も各地区では、住民自治協議会が主体となって熱心に活動していただきました。そこに住む一人一人が支え合い、より思いやりのある社会となるよう、市も住民自治協議会への財政的な支援のほか、公共交通機関の再生や有害鳥獣対策など、さまざまな支援をしてまいります。

早いもので、市長３期目の任期も残り10カ月余りとなりました。これからも、皆さまと共に知恵を出し合い、汗をかきながら「人と地域がきらめくまち　ながの」の実現に向けて力を尽くしてまいります。

年頭に当たり、皆さまのご多幸とご健康を祈念いたしますとともに、皆さまの温かいご支援をいただきますようお願い申し上げ、新年のごあいさつといたします。

初春を迎えて

長野市議会議長　祢津　栄喜

市民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春を健やかにお迎えのことと心からお喜び申し上げますとともに、日頃より、市政発展のために多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

私も、新しい年を迎え、長野市の更なる発展のために、引き続き努力してまいりたいと決意を新たにしております。

さて、昨年は、大雨により市内各地で家屋の床上・床下浸水などの被害が発生し、一部の地域では避難勧告が発令されました。幸いにも人的な被害はなかったものの、あらためて市民の皆さまの安全・安心な暮らしを守るための防災・減災対策の重要性を痛感したところであります。

本市におきましては、この防災対策の推進をはじめ、都市内分権の推進、環境対策の充実やエネルギーの適正利用、公共交通機関の整備や新幹線延伸対策、子育ち・子育て支援の推進、中山間地域や中心市街地の活性化など多くの課題を抱えております。市議会といたしましても、これらの課題に積極的に取り組んでまいりたいと考えております。

市議会では、市民の皆さまにとって「身近な議会」「開かれた議会」の実現を目指しております。昨年は、子育て中の皆さまや聴覚に障害がある皆さまが傍聴しやすくなるよう、児童の一時預かりサービスの実施、ならびに手話通訳や要約筆記の導入をいたしました。現在は、議会報告会の開催などについて検討を進めており、今後も、より身近な議会となりますよう努力してまいります。また、さまざまな市政課題の解決に向け、市民の皆さまの声を十分にお聴きして議論を重ね、市民全体の福祉の向上と市政の発展のため、誠心誠意尽くしてまいる所存であります。

新春に臨み、市民の皆さまのご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、本年が皆さまにとりまして幸せで実り多く、大いなる飛躍の年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

長野市版放課後子どもプラン

「長野市版放課後子どもプラン」は、放課後などの子どもたちの安心・安全な居場所をつくるとともに、遊びや学習、体験活動などを通じて、子どもたちがルールやマナーを身に付け、体力や創造力を高めてもらうことを目的に実施しています。

子どもたちの活動を支援しています

市では、子どもたちの居場所づくりのため、平成20年に「長野市版放課後子どもプラン」を開始しました。

現在、小学校内の「子どもプラザ」や児童館などの施設を活用して、51の小学校区で本プランを実施しています。各施設には、専属の指導員を配置しているほか、地域のボランティアや「放課後子どもプランアドバイザー」の皆さんに、子どもたちの活動を支援していただいています。

今後も、できるだけ早く全ての小学校区で実施できるよう、取り組んでいきます。

南部小学校内の「南部子どもプラザ」。
この日はアドバイザーの石橋さんに教わりながら、子どもたちが絵手紙の年賀状作りにチャレンジしました。

こんな活動をしています

日常の活動

自由遊び、宿題、読書、囲碁・将棋など

ボランティア・アドバイザーの皆さんと一緒に

○**体を動かす**／ダンス、スポーツなど
○**見る・聴く**／読み聞かせ・紙芝居、劇、マジック、歌・詩吟など
○**体験する**／楽器演奏、絵手紙、折り紙、工作、手芸、農業・園芸体験、食育など
○**学ぶ**／宿題・学習のサポート、外国語、習字、珠算、自然観察など

次世代を担う子どもたちのために

子どもたちの健やかな成長や、子育て中の皆さんの支援のためには、家庭・学校・地域が一体となった子育てが大切です。

本プランの実施に当たっては、小学校区ごとに住民団体やＰＴＡなどの代表者で構成する「放課後子どもプラン運営委員会」を設置して、地域の実情に応じた運営方針を協議していただいています。

引き続き本プランを推進していくため、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

子どもたちと交流しませんか

市では、子どもたちの体験活動を支援する「放課後子どもプランアドバイザー」を募集しています。皆さんの特技を生かして、子どもたちと交流してみませんか。

グループやサークルなど、団体での登録もできます。詳しくは、生涯学習課へお問い合わせください。

趣味で描いている「絵手紙」を教えています。

周りの皆さんのお世話になるだけでなく、次の世代を育てるお手伝いができればと思って、この活動を始めました。子どもたちの笑顔に支えられながら、活動を続けています。

子どもは社会全体で育てていくもの。私たちの活動が、少しでも子どもたちの可能性を伸ばすきっかけになれば幸せです。

放課後子どもプランアドバイザー　**石橋洋子**さん

■放課後子どもプランアドバイザー登録説明会

「長野市版放課後子どもプラン」の概要や、アドバイザーとして活動する際の注意事項などを説明します。

▶**とき**／3月7日㈭10:00～12:00

▶**ところ**／市役所会議室17（第二庁舎10階）

▶**申し込み**／3月4日㈪までに電話で生涯学習課放課後子どもプラン推進室（✆224-6796）へ

※ボランティア活動保険の加入を希望する人は、保険料（280円）をお持ちください。

施設の開館時間を延長します

働いている保護者の皆さんへの子育て支援を充実させるため、4月以降も引き続き、施設の開館時間を延長します。

■延長時間

学校授業日の夕方および長期休暇など学校休業日の、朝と夕方の30分または1時間です（下図）。延長時間は施設により異なりますので、詳しくは各施設の利用案内をご覧ください。

なお、延長時間は、施設の利用状況や保護者の皆さんからの要望などを基に、各放課後子どもプラン運営委員会で協議していただき、市が決定します（必要に応じて随時見直します）。

■対象

各施設に登録している、または登録を予定している児童がいて、延長時間中に保護者が家庭にいないなど、施設の利用を必要としている家庭に限ります。

■利用料金

延長時間中の利用は有料です。

利用料金は、各施設の延長時間により、児童1人当たり月額350円または700円です。なお、所得などに応じて利用料を減額、または免除する制度があります。

■延長利用の申し込み

2月28日㈭までに、所定の利用申込書に必要事項を記入の上、就労証明書などの必要書類を添えて、各施設に提出してください（締め切り日以降も随時申し込みできます）。

※利用案内・利用申込書は、1月初旬以降に各施設で配布します。

※詳しくは各施設にお問い合わせいただくか、利用案内または市ホームページをご覧ください。

延長時間のイメージ

※朝、夕方の開館時間を、30分または1時間延長します。

問 生涯学習課
放課後子どもプラン推進室
✆224・6796 FAX 224・5104
✉gakusyu@city.nagano.lg.jp

新たな行政改革大綱を策定しています

皆さんのご意見をお寄せください

市では、行政改革を進める上での基本的な方針や、取り組むべき事項を定める、新たな「行政改革大綱」の策定を進めています。

このたび、長野市行政改革推進審議会から、人口の減少や高齢化の進行、市民ニーズの変化に対応し、今後も将来にわたって安定した行政サービスを続けられるよう、新たな大綱の案が示されました。

本案に対する皆さんのご意見をお寄せください。

新たな行政改革大綱（案）の概要

行政改革の基本方針

1．変化に対応した行政サービスの実施
2．市民等との協働・連携
3．成果重視の行政運営
4．財政の健全運営
5．人的資源の活用

新しい行政改革大綱の期間

平成25年度から平成29年度までの5年間

行政改革の取り組み

1 行政経営に関する改革

①市民等との協働
- 都市内分権の市民理解促進と住民自治協議会への支援、協働の推進－など

②民間活力の活用
- 民間資金、技術的・経営能力の活用
- 民営化、民間委託などの推進－など

③業務と職員数の最適化
- 成果を指標とした行政評価の実施
- 外部評価の導入－など

④市有施設の最適化
- 市有施設の総量縮小・長寿命化、有効活用などの見直し－など

2 財政構造に関する改革

①歳入確保への取組
- 地域経済の活性化の推進
- 未収金の縮減
- 市有資産の有効活用－など

②歳出削減への取組
- 職員数(非正規職員を含む)の削減
- 事業の終期設定の検証－など

③効率的、計画的な行財政運営
- 中長期的財政推計に基づく財政運営
- 予算のPDCAサイクル※の確立－など

※計画(Plan)を実行(Do)し、その結果を検証(Check)した後、改善(Act)して次の計画に生かす継続的な仕組み

3 人材育成・活用に関する改革

①職員の意識改革
- 人材育成基本方針見直し
- 能力・業績による人事評価の実施－など

②職員力の向上
- 職員研修の充実
- 市民等との異業種交流などへの積極的参加－など

③組織力の向上
- マネジメント能力の強化
- 各所属の組織・職場目標の明確化
- プロジェクトチーム活用－など

④多様な人材の確保
- 任期付採用制度の活用－など

ご意見を募集します

●募集期間
1月15日㈫まで（郵送の場合は当日消印有効）

●行政改革大綱（案）の閲覧場所・意見用紙の配布窓口
▽行政管理課（第一庁舎4階）
▽行政資料コーナー（第一庁舎1階）
▽各支所
▽市ホームページ（意見用紙のダウンロードもできます）

●提出方法
所定の意見用紙に必要事項を記入の上、閲覧場所に直接お持ちいただくか、郵送、ファクスまたはEメールで行政管理課（〒380-8512長野市大字鶴賀緑町1613、FAX224・7964、✉gyousei@city.nagano.lg.jp）へ

※意見記録の正確性を期すため、電話や口頭によるご意見などはお受けしません（自書が困難な人は、お問い合わせください）。
※ご意見への個別の回答はしません。
※ご意見の反映状況などは、市ホームページなどでお知らせします（個人情報は除いて公表）。

問 行政管理課
☎224・8402 FAX224・7964
✉gyousei@city.nagano.lg.jp

市民税・県民税の生命保険料控除が変わります

生命保険料控除には、「一般生命保険料控除」と「個人年金保険料控除」の2種類があり、上限額はそれぞれ3万5千円（合計上限額7万円）ですが、平成24年1月1日以後に締結した保険契約などの生命保険料控除は、新設される「介護医療保険料控除（＊）」を加えた3種類になり、上限額はそれぞれ2万8千円（合計上限額7万円）になります。

＊「介護医療保険料控除」は、保険会社などと締結・更新などをした保険契約などのうち、介護（費用）保障または医療（費用）保障を内容とする契約に基づいて支払った保険料などが対象です。

生命保険料控除額の計算方法（市民税・県民税）

平成24年1月1日以後に締結した保険契約など〔新契約〕

一般生命保険料控除（遺族保障）および介護医療保険料控除（介護保障・医療保障）、個人年金保険料控除（老後保障）の控除額を、それぞれ下表により計算し、合計した額（上限額7万円）が控除額になります。

支払保険料額	控除額
12,000円以下	支払金額全額
12,001円～32,000円	支払金額÷2＋6,000円
32,001円～56,000円	支払金額÷4＋14,000円
56,001円以上	28,000円（上限額）

平成23年12月31日以前に締結した保険契約など〔旧契約〕

一般生命保険料控除（遺族保障・介護保障・医療保障）および個人年金保険料控除（老後保障）の控除額を、それぞれ下表により計算し、合計した額（上限額7万円）が控除額になります。

支払保険料額	控除額
15,000円以下	支払金額全額
15,001円～40,000円	支払金額÷2＋7,500円
40,001円～70,000円	支払金額÷4＋17,500円
70,001円以上	35,000円（上限額）

「新契約」「旧契約」の両方について生命保険料控除の適用を受ける場合

「新契約」「旧契約」それぞれについて計算した控除額（一般生命保険料控除、個人年金保険料控除の上限額は、それぞれ2万8千円になります）を合計した額（上限額7万円）が控除額になります。

公的年金を受給されている皆さんへ

公的年金の収入金額が400万円以下で、公的年金以外の所得が20万円以下の人は、確定申告は不要です（平成23年所得分から適用）。ただし、源泉徴収された所得税の還付には確定申告が必要です。

なお、確定申告が不要であっても、公的年金以外に所得がある人、公的年金源泉徴収票に記載された所得控除以外の所得控除（社会保険料・生命保険料の控除、扶養親族の追加など）を受ける人などは、市・県民税の申告が必要です。

記帳・帳簿などの保存対象者が平成26年１月から拡大されます

記帳と帳簿書類の保存は、個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える人に必要とされていますが、平成26年１月から、これらの所得が生じる業務を行う全ての人に必要となります（申告が市・県民税のみの人も対象）。詳しくは、国税庁ホームページ（http://www.nta.go.jp/）をご覧ください。

問市民税課　✆224-8507　FAX224-7346　✉shiminzei@city.nagano.lg.jp

絶景スキー場で冬を楽しもう

スノースポーツで健康づくりのススメ

スキーやスノーボードなどのスノースポーツは、気軽にできる冬のレジャーであるだけでなく、自然体験や健康増進につながるなど、さまざまな効果があります。

運動不足になりがちな寒い時期ですが、今シーズンは一歩、外に出てみましょう。

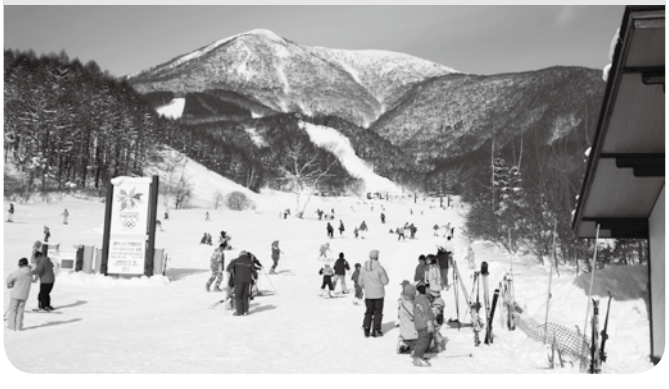
子どもとスノースポーツ

子どもたちにとってスノースポーツは、日常の遊びでは得られないスピード感やスリルを味わうことができる絶好のレジャーです。

郷土の自然の冬ならではの美しさや厳しさを、遊びながら学ぶことができます。また、足腰や心肺機能の強化に加え、バランス感覚を養うことができるなど、基礎体力づくりにも大きく役立ちます。

ただし、足腰が未発達な低年齢の子どもは、滑走する際に足腰に過度の負荷がかからないよう十分注意しましょう。

飯綱高原スキー場



シニア(中高年)にも最適なスポーツ

リフトで得られる高低差を何度も滑り下りるスキーやスノーボードは、心肺機能の向上につながるといわれています。また、雪面の状況に応じて反射的に姿勢やバランスを保持するため、脳の働きが活性化されます。

スノースポーツは、シニアの皆さんでも楽しみながら健康増進が図れる、優れたスポーツです。

戸隠スキー場

戸隠めのうシニアスキークラブ

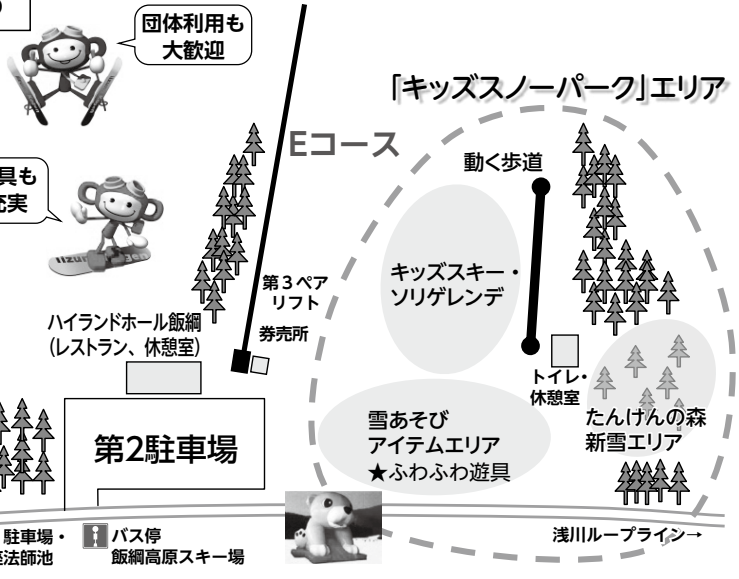
50歳以上のスキー愛好者約100人で組織されたクラブです。最高齢の会員は80歳を超えていますが、皆さん思い思いのペースで仲間づくりをしながらスキーを楽しんでいます。スキーシーズン中はゲストハウス岩戸内のクラブ専用ルームを拠点として、ゲレンデの案内ボランティアも行っています。入会を希望する人は、観光振興課内の同クラブ事務局(✆224-8316)までお問い合わせください。

飯綱高原スキー場・戸隠スキー場をご利用ください

今シーズンの主なキッズ向けサービス

飯綱高原スキー場　239-2505

（詳細は各スキー場にお問い合わせください）



- **キッズスノーパークがオープン！**
  場所：第３ペアリフト下(Eコース)
  利用料：500円(大人・子ども共通)
- **スキー子供の日**
  毎月第３土曜日(1/19、2/16、3/16)
  小学生以下リフト料金無料
- **なんちゃってモーグル・クロスコース設置**

長野県観光 PR キャラクター
「アルクマ」がやってくる！

- ●1月19日(土)
  飯綱高原スキー場
- ●2月24日(日)
  戸隠スキー場

戸隠スキー場イメージキャラクター
「とがっきー」

戸隠スキー場　254-2106

- **とがっきーキッズパーク**･･･30mの動く歩道
  利用料：500円(大人・子ども共通、シャルマン戸隠のワンドリンク付き)
- **とがっきーとジャンケン大会**･･･毎月第1･第2日曜日14:00～
- **宝探し大会**･･･毎月第４日曜日(1/27、2/24、3/24)14:00～
  ※両イベントともキッズパーク入場券･半日券以上のリフト券の購入者のみ対象です。
- **スキー子供の日**･･･毎月第３日曜日(1/20、2/17、3/17)
  小学生以下リフト料金無料
- **親子でスキーレッスン**･･･1月6日(日)、1月12日(土)
  ※20家族限定、レッスン料金･リフト料金が必要です。事前に戸隠スキー場に申し込んでください。

※本紙12月号と一緒に配付した「おでかけ通信ながの vol.28」に、リフト券やレンタル料金が大幅割引になる「市民特別割引クーポン」が付いています。ぜひご利用ください！

飯綱高原スキー場にキッズスノーパーク新設

近年、市街地の拡大や地球温暖化などの影響で、子どもたちが身近な場所で雪遊びをする機会が少なくなっています。子どもたちが雪でたくさん遊び、スノースポーツに親しむことができるよう、飯綱高原スキー場に、雪に触れ、遊び、体験できる「キッズスノーパーク」を新設しました。
戸隠スキー場の「とがっきーキッズパーク」と併せてご利用ください。

魅力あるスキー場づくりを進めていきます

スキー人口が減少する中で、市が継続して飯綱高原スキー場、戸隠スキー場を運営していくためには、それぞれの特色を生かし、魅力あるスキー場にしていく必要があります。
今シーズンは、市民の皆さんからご意見を頂くとともに、飯綱高原スキー場のキッズスノーパークの利用状況などから、利用者のニーズを把握したいと考えています。
スキー場運営に関するご意見がありましたら、観光振興課までお寄せください。

問観光振興課　224-8316　FAX224-5043　kankou@city.nagano.lg.jp

活動を紹介します！
私たちのまちの住民自治協議会

「自分たちのまちは自分たちでつくる」という考えの下、市内32地区で「住民自治協議会」による本格的なまちづくり活動が始まってから、4年目を迎えようとしています。11月18日に開催された「住民活動フォーラム2012」では、4地区の住民自治協議会が、今回ご紹介する活動を発表しました。

これらは住民自治協議会の活動のほんの一部です。皆さんがお住まいの地区でも、住民自治協議会がさまざまな活動をしています。皆さんも、ぜひご参加ください。

長野オリンピック開催記念 メモリアルタワー祭り

芹田地区

平成20年2月、芹田地区の住民や企業などからの寄付により、長野オリンピック開催10周年を記念する「メモリアルタワー」が、長野駅東口駅前広場に建立されました。

芹田地区住民自治協議会では、このタワーを市の象徴とするとともに、地域と商店街の活性化につなげるため、平成24年2月11日に長野駅東口の「ユメリア通り」を中心に「長野オリンピック開催記念 メモリアルタワー祭り」を開催しました。祭りでは、住民有志が練習した「芹田木遣(やり)」の奉納をはじめ、「国際交流バザー」やノルディックウオーキング大会などを開催して、大変盛り上がりました。

今後も住民と企業が一丸となって、毎年開催していきたいと考えています。

芹田木遣りの奉納（ＪＲ長野駅コンコース）

お祭りでも無線機を活用

柳原地区総合防災整備事業
ハイパワー無線機導入事業

柳原地区

無線訓練を行う常会長

「安全で安心して暮らせる災害のないまちづくり」を目標に、災害などの緊急時に正確な情報を迅速にお知らせできるよう、26台のハイパワー無線機を導入しました。現在、各区に3台ずつ、排水機場管理者に1台ずつ、消防団に6台、住民自治協議会本部に3台を配備しています。

なるべく多くの住民が無線機の使い方に慣れることが重要であることから、防災訓練はもとより、地区の運動会や祭りなどのイベントでも積極的に使用しています。

今後も無線機を活用することで、住民の減災意識を高め、安全で安心して暮らせる柳原を目指していきます。

西部中学校吹奏楽部による屋外コンサート

飯綱高原地域中核公園づくり事業

芋井地区

牧場跡地での野菜作り

地区内の交流を目的に、市から牧場跡地を借りて、中学生・高校生が中心となって「青空公民館活動」を実施しています。

春はビオトープの整備、野菜作り、縄文土器の制作、夏はキャンプファイアを行いました。また、秋は周辺の皆さんにご協力いただき、「青空レストラン」や屋外コンサートを、冬には飯綱高原スキー場のナイターゲレンデを借り切って「子ども雪まつり」を開催しました。

年間を通じて行事を開催することにより、住民間の交流の輪が確実に広がっています。今後も、明るく住みよい飯綱高原地域をつくるため、みんなで知恵を出し合っていきたいと考えています。

子どもたちによる「地域安全マップ」作り

犯罪者に犯罪の機会を与えない犯罪に強いまちづくり

「地域安全マップ」づくりと「防犯環境整備」

川中島地区

「危険な場所」周辺の防犯環境整備

「犯罪機会論」の第一人者・立正大学の小宮信夫教授に指導を受けて、「地域安全マップ」を作ることで、子どもと地域を犯罪から守る活動を行っています。

地域安全マップ作りは、犯罪被害や非行を防ぐ能力の向上、さらに地域の犯罪発生率の低下などが期待でき、犯罪の少ない安全・安心なまちづくりにつながると考えています。また、犯罪が起きやすい「危険な場所」を発見でき、そのような場所の周辺には、花を植えるなどの「防犯環境整備」も実施しています。

今後は、市や学校、警察などと協力しながら、「犯罪者に犯罪の機会を与えない、犯罪に強いまちづくり」を目指していきます。

問 都市内分権課
☎224・7615 FAX 224・5103
✉bunken@city.nagano.lg.jp

皆さんのまちづくり活動を応援します！

平成25年度「ながのまちづくり活動支援事業補助金」

市では、市民の皆さんが自主的に取り組むまちづくり活動を、資金面で支援しています。
「地域や社会のために活動したいけれど資金がない」「軌道に乗るまでの資金が不足している」「活動をもっと充実させたい」などとお考えの皆さん、「ながのまちづくり活動支援事業補助金」をご活用ください。

本年度支援した主な活動

○障害のある子どもの地域・企業仕事体験を通じた地域づくり
○食文化の研究
○中心市街地のバリアフリー調査
○遊休農地の再活用
○食育体験教室の開催
○「長野市の魅力」情報発信と人材育成
○動く紙芝居による幼児教育
○障害のある人との交流　など

障害のある人との交流イベント

対象要件

▼団体／市内在住・在勤・在学の人を含む、構成員が5人以上の市内で活動する団体
▼活動／他の補助金などを受けていない、平成26年3月31日までに完了する活動
▼経費／謝金・賃金、旅費交通費、消耗品費、印刷製本費、広告宣伝費、通信運搬費、賃借料など（一部対象にならない経費もあります）

補助金の種類・金額

◆企画・研究部門
市民自らが実施するまちづくり活動に関する調査・研究・勉強会の開催など、企画・研究・計画策定を主な目的とする活動（1事業につき1回交付）
▽補助率10分の10、限度額10万円

◆実践活動部門
まちづくりに熱意やアイデアを持つ市民が自主的に企画し、実施する活動（1事業につき3回まで交付）
▽**ホップ（1回目）**／補助率10分の8、限度額100万円
▽**ステップ（2回目）**／補助率10分の6、限度額60万円
▽**ジャンプ（3回目）**／補助率10分の4、限度額40万円
※「ホップ」には、設立2年未満などの条件に該当する団体が申し込みできる「スタート枠」（限度額50万円）を設けています。

動く紙芝居（パネルシアター）による幼児教育

募集要領・応募用紙の配布場所

市民活動支援課（第一庁舎5階）、各支所、各市立公民館、市民公益活動センター（もんぜんぷら座3階）、市ボランティアセンター（ふれあい福祉センター1階）、ボランティア交流センターながの（県庁東庁舎1階）
※市ホームページからダウンロードもできます。

申し込み

応募用紙に必要事項を記入の上、1月15日㈫～2月4日㈪に、直接、市民活動支援課（第一庁舎5階）へ

公開審査会

補助金の交付団体は、書類審査のほか、公開審査会での発表（プレゼンテーション）を審査して決定します。
▼とき／4月14日㈰午前10時～
▼ところ／勤労者女性会館しなのき（大字鶴賀西鶴賀町）

◎詳しくは、市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

問 市民活動支援課
☎224・5033 FAX 224・5103
✉shiminkatudo@city.nagano.lg.jp

チャレンジしたい皆さん！ 応募説明会へお越しください

とき	ところ	
1月10日㈭18:30～	篠ノ井公民館　第二学習室	
1月11日㈮18:30～	もんぜんぷら座	会議室304
1月12日㈯14:00～		会議室302

※内容は全て同じです。また、終了後、応募に関する講座も無料で開催します。

考えてみましょう

防災とボランティア

1月17日は「防災とボランティアの日」

防災とボランティアの日

1995（平成7）年1月17日に発生した阪神・淡路大震災において、さまざまな分野で、ボランティア活動や、住民の自主的な防災活動の重要性が認識されたことから「防災とボランティアの日」が制定されました。

近年、東日本大震災をはじめとして、全国各地で大規模災害が発生しており、災害発生後の復旧・復興におけるボランティア活動の重要性はますます高まっています。

災害ボランティアへ参加してみませんか

◆いま、そこで、あなたにもできることがあります

災害に関係するボランティア活動には、災害直後の被災地での活動はもちろん、募金や被災地の特産品を購入することによる地域活性化・経済活性化への協力、災害予防として家具の転倒防止対策の手伝いなど、さまざまな活動があります。

この機会に、このようなボランティア活動への参加について考えてみませんか。

◆まず「自分で調べる」ところから

災害時のボランティア活動は、被災地の皆さんや関係者の負担や迷惑にならないよう、ボランティア一人一人が責任を持って行動することが重要です。

被災地へ電話で問い合わせることは、現地の負担を増やします。テレビやラジオ、インターネットなどで自ら積極的に情報を収集し、信頼できる情報に基づいて行動しましょう。

災害ボランティアに関する問い合わせ

○県社会福祉協議会（総務企画部地域福祉推進グループ）
☎226・1882　FAX 228・0130

○市社会福祉協議会（市ボランティアセンター）
☎227・3707　FAX 224・1513

地域のつながりを大切にしましょう

阪神・淡路大震災で、建物の下敷きになった人の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。災害時の救助や避難を円滑に行うためには、日頃の近所付き合いが大切です。

問 危機管理防災課
☎224・5006　FAX 224・5109
✉ kikibousai@city.nagano.lg.jp

文化財めぐり

熊野出速雄神社本殿

県指定有形文化財（平成6年指定）

▼所在地／松代町豊栄

この神社は、15世紀末から16世紀初期（室町時代）の建築と推定され、間口柱間3間、奥行柱間5間の妻入り形式で、正面と後方左右に入母屋破風を付けた撞木造りです。屋根はかやぶきでしたが、現在は鉄板ぶきになっています。

北信地方はかつて修験道が盛んであった地域で、中世以降、皆神山は熊野系の修験道の聖地として栄えたことから、皆神山にあるこの神社は「熊野三社権現」と呼ばれていました。その後、明治新政府の神仏分離令によって「熊野出速雄神社」に改められました。現在は、一般に皆神神社という名で知られています。

問 文化財課　☎224・7013

インフルエンザが流行する季節です！

インフルエンザは、ウイルスの付いた手による接触と、せきやくしゃみなどで飛んだ「しぶき」から感染が広がります。

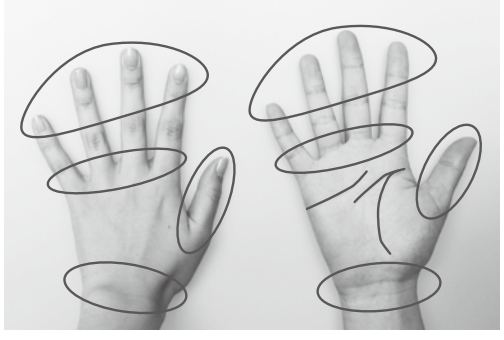
インフルエンザを予防するために、一人一人が「かからない」「うつさない」という気持ちを持って、適切な手洗いと「せきエチケット」を心掛けましょう。

手洗いのポイント

ウイルスの付いた手で目や鼻、口などを触ると、粘膜を通してウイルスに感染します。

手を洗うときは、洗い残しが多い**「指先」「指と指の間」「親指」「手のひらのしわ」「手首」**を特に意識して、せっけんで丁寧にしっかり洗いましょう。

流水で洗い流した後は、清潔なタオルなどで水分をよく拭き取りましょう。



「せきエチケット」はなぜ必要？

インフルエンザに感染した人の唾液や鼻水には、ウイルスが大量に含まれています。せきやくしゃみなどでしぶきが飛ぶと、周りの人が吸い込んで感染が広がってしまいます。

発熱やせきなど、風邪のような症状がある人は、感染を広げないように「せきエチケット」を心掛けましょう。

インフルエンザにかかってしまったら

▼必ず医療機関を受診しましょう

治療には抗インフルエンザ薬が有効です。内服後、発熱やせきなどの症状が治まっても、7日間程度はウイルスが排出されます。マスクを着けて周囲の人への感染を防ぎましょう。

▼無理をせず、学校や職場などを休みましょう

水分をしっかり取り、ゆっくり休むことが大切です。

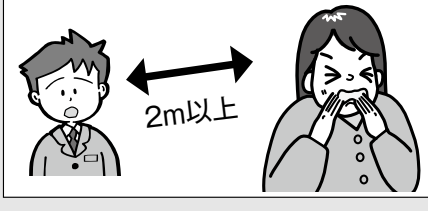
「せきエチケット」とは？

せきやくしゃみが続くときは、必ずマスクを着けましょう。

マスクを着けていないときに、せきやくしゃみが出そうなときは

周囲の人から顔を背け、2メートル以上離れます。

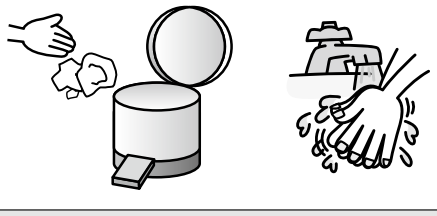
※せきやくしゃみのしぶきは、2～3メートル飛ぶためです。



ティッシュペーパーなどで鼻と口を押さえましょう。

間に合わない場合は、手ではなく、曲げた肘で鼻と口を押さえましょう。

使ったティッシュペーパーはすぐにごみ箱（できるだけふた付きのもの）に捨て、せっけんで手を洗いましょう。



問 市保健所健康課 ☎226・9960 FAX226・9982
✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

市内のできごとを写真で紹介します

フォトニュース NAGANO

堀越信司選手に長野市民栄誉賞

12月12日㈬、ロンドンパラリンピックの陸上男子5000メートル・T12クラス（視覚障害）で5位入賞を果たした本市出身の堀越信司（ほりこし・ただし）選手に、鷲澤市長から長野市民栄誉賞が贈られました。

堀越選手にお聞きしました

ロンドンパラリンピックに出場した感想は？

自己ベストを更新できましたが、世界トップレベルの選手とは差があり、悔しいと感じました。

これからの目標は？

4年後のパラリンピックで、メダルを取ることです。

市民の皆さんに一言お願いします。

多くの皆さんに応援していただき、大変力になりました。パラリンピックの全選手が4年後を見据えて頑張っていますので、応援をお願いします。

世界の国を長野で体験！

12月9日㈰、もんぜんぷら座で国際交流イベント「おぉ！地球人 ワールドフェスタＩＮ長野」が開催されました。

「外国人の目から見たNAGANO」をテーマにパネルディスカッションが行われたほか（写真左）、世界各国の特産品の販売やステージ発表などが行われ、多くの皆さんが国際交流を楽しみました。

1万発の花火に大きな歓声

11月23日㈯、「第107回長野えびす講煙火大会」が開催され、約1万発の花火が澄んだ夜空を彩りました。

音楽に合わせた「ミュージックスターマイン」などが次々と打ち上げられ、およそ40万人の観客が晩秋の花火を楽しみました。

中心市街地からにぎわいを

11月18日㈰、ＴＯｉＧＯ（トイーゴ）広場で「OPEN MIC @ The Heart of Nagano(オープンマイク アットザ ハート オブ ナガノ)」が開催されました。出演した15組の皆さんは、中心市街地をステージに、ダンスや歌などを元気いっぱい披露しました。

ちょっとそこまで マッチーが行く！

防災知識を学びましょう！

防災に対する正しい知識を「見て」「体験して」身に付けることができる「長野市防災市民センター」。地震や消火体験などを体験できるほか、防災に関するさまざまな資料や器具が展示されています。

※長野市防災市民センターは、中央消防署南側にあります。

地震体験

地震体験装置は、震度7までの地震を体験することができます。「善光寺地震」や「関東大震災」と同じ規模の揺れを体験できます。

地震が発生したら…

●地震の揺れが収まったら、ガスなどの火を消しましょう。
●火の始末をしたら、避難経路を確保しましょう。

笠井英俊所長に、大地震が発生したときの対応方法などをお聞きしました。

Q　日頃の災害に対する備えは？
A　地震で家具が倒れないように固定する、飲料水を用意するなど、できることから備えてください。

Q　屋外にいるとき地震が発生したら？
A　建物の壁やブロック塀、自動販売機などには近づかないように。倒れにくい大きな木に身を寄せると安全です。

Q　自動車の運転中に地震が発生したら？
A　道路の左端に停車し、エンジンを止めてください。キーは付けたままにして、車検証などを持って安全な場所に避難しましょう。

消火体験

専用の消火器を使い、天ぷら油による火災の消火を体験する装置です。正しい消火器の使い方と、限られた薬剤で効果的に消火する方法などを学びましょう。

※火元の油に薬剤をかけないと、火を消すことができません。

長野市防災市民センターは、どなたでも見学することができますので、ぜひご家族や地域の皆さんでご利用ください。その際には、事前に消防局警防課（☎227-8002）へご連絡ください。

愛ＴＶながのをご覧ください！

このコーナーの動画版を、インターネットテレビ局「愛ＴＶながの」(http://itv-nagano.com/)でご覧いただけます。紙面ではお伝えしきれない楽しいやりとりもありますよ！

感想をお寄せください／あなたのとっておきの場所や興味のある講座などを教えてください。このコーナーへの感想もお待ちしています。

○長野市役所広報広聴課「ちょっとそこまで」係
〒380-8512長野市大字鶴賀緑町1613番地 FAX224-5102
✉kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp

※対象者、申し込みの際の注意事項などは18ページをご覧ください。

講座（講師）		とき	回数	定員（人）	受講料など	申し込み
■勤労青少年ホーム（北部＝吉田一丁目☎243-1358、中部＝大字南長野妻科☎232-3256、南部＝篠ノ井小森☎293-4435） ▶対象／市内在住・在勤の35歳以下の人（定員に満たない場合のみ36歳以上の人も受講可。学生は除く）						
北部	春のチーク&アイメイク（山本ゆう子さん）	3月2日・9日㈯10:00～11:30	2	12(6)	600円	1月15日㈫18:00に直接
北部	春のふわふわロールケーキ（倉持隆さん）	3月18日㈪19:00～21:00	1	16(7)	1,100円	1月15日㈫18:00に直接
中部	おいしいスパゲティ&ドルチェ（滝口誠さん）	2月27日㈬19:00～21:00	1	20(10)	1,100円	1月11日㈮18:30に直接
中部	プロのつけまつ毛アイメイク（山本ゆう子さん）	2月22日㈮19:00～20:30	1	10(5)	300円	1月11日㈮18:30に直接
中部	プロが教える!上手な資産運用（宮島弘子さん）	2月20日㈬19:00～21:00	1	15(7)	300円	1月11日㈮18:30に直接
中部	iPhone・スマホ入門編（auプロスタッフ）	2月14日㈭10:30～12:00	1	15(7)	300円	1月11日㈮10：00に直接 託児
南部	運気UP!ラッキーカラー風水（西山美奈子さん）	2月18日・25日㈪19:00～21:00	2	15(6)	800円	1月11日㈮18:00に直接
南部	小顔リンパケア（福島一美さん）	2月22日㈮19:00～21:00	1	10(3)	400円	1月11日㈮18:00に直接
南部	上手な保険の選び方（ファイナンシャルプランナー）	2月27日㈬19:00～21:00	1	7(3)	300円	1月11日㈮18:00に直接
南部	春の和菓子さくら餅&わらび餅（本橋広美さん）	3月11日㈪19:00～21:00	1	16(6)	1,100円	1月11日㈮18:00に直接
■勤労者女性会館しなのき（大字鶴賀西鶴賀町☎237-8300） ▶対象／市内在住・在勤の人（学生は除く）						
相続と相続税の基礎（宮澤博さん）		1月23日㈬10:00～12:00	1	20(6)	500円	1月9日㈬10:00に直接
Kポップダンス（境じゅん子さん）		2月5日～3月26日（火曜日）13:00～14:00	8	20(10)	4,000円	1月15日㈫10:00に直接
体すっきりエアロビクス（美谷島寛子さん）		2月5日～3月26日（火曜日）14:15～15:15	8	20(10)	4,000円	1月15日㈫10:00に直接
■リフレッシュプラザ【ゆめ工房21】（松岡二丁目☎222-3196） ▶対象／市内在住の人						
裁縫用具入れ作り		2月4日㈪10:00～14:30	各1	10	400円	1月6日㈰8:30から電話先着
紙すき		2月14日㈭10:00～12:00		5	100円	
あったかねこはんてん作り		2月14日㈭10:00～15:00		5	1,000円	
布ぞうり作り		2月18日㈪10;00～15:00		10	300円	
生ごみ堆肥の活（い）かし方		2月28日㈭13:30～15:00		10	無料	

不用品あっせん

※無料のものを掲載します。 問リフレッシュプラザ（松岡二丁目）☎222-3196

▶対象／市内在住の人

<ゆずってください>
ベビーカー

物品は提供者宅にありますので、当事者間でよく確認して交渉してください。登録は3カ月間で、紹介は1回につき1品（件）です。希望する人は、1月4日㈮8:30からリフレッシュプラザへお問い合わせください。

1月の市政テレビ・ラジオ

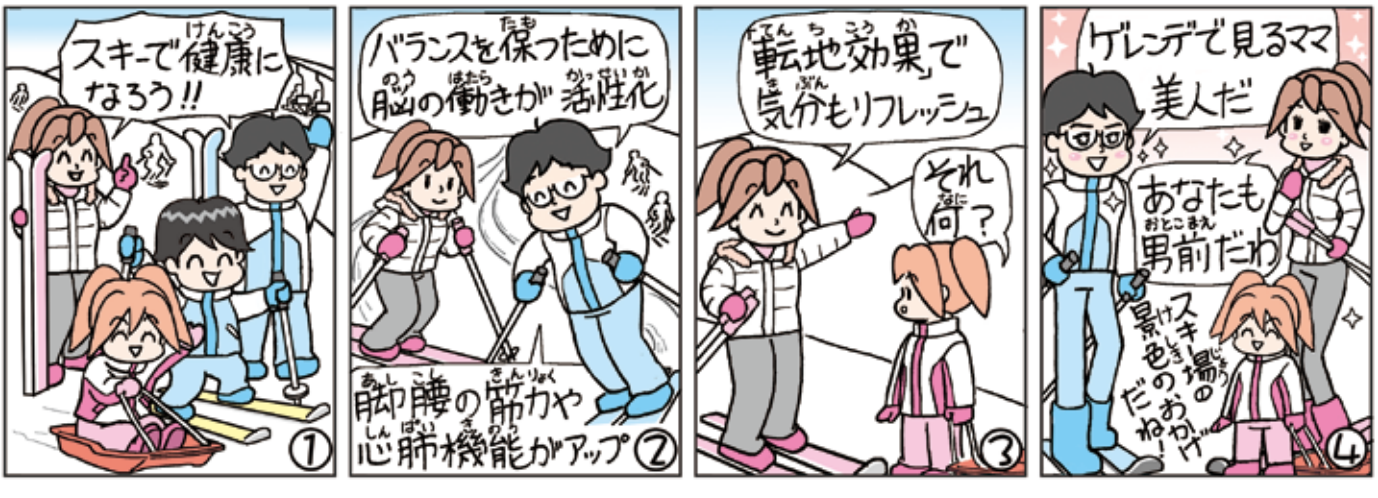
テレビ	ＳＢＣ　ふれ愛ながの21	26日㈯15:30～16:00「いざというときのために」
テレビ	ａｂｎ　ふるさとステーション	19日㈯17:25～17:30（再放送26日㈯17:25～17:30）
テレビ	ＴＳＢ　ふれ愛ながの市政ガイド	毎週土曜日16:55～17:00
ラジオ	ＳＢＣ　ふれあい21こちら長野市です	26日㈯17:35～17:45「第10回　長野灯明まつり」
ラジオ	ＦＭぜんこうじ　長野市広報－ふれ愛ガイド	月～金曜日9:00～9:10・12:50～13:00

1日㈫	市長新年あいさつ	17日㈭	固定資産税（償却資産）の申告【再】
2日㈬	市議会議長新年あいさつ	18日㈮	冬季における水道メーターの検針【再】
3日㈭	ノロウイルスによる食中毒予防【再】	21日㈪	ながの多言語インフォメーション（タガログ語）
4日㈮	標語に込められた願い【再】	22日㈫	おでかけパスポートの引き換えはお済みですか
7日㈪	ながの多言語インフォメーション（中国語）	23日㈬	フェスタもんぷら2013
8日㈫	長野市くらしの安心サポーター養成講座	24日㈭	平成25年度ながのまちづくり活動支援事業の募集【再】
9日㈬	固定資産税（償却資産）の申告	25日㈮	平成25年度市・県民税申告相談
10日㈭	平成25年度ながのまちづくり活動支援事業の募集	28日㈪	ながの多言語インフォメーション（ポルトガル語）
11日㈮	冬季における水道メーターの検針	29日㈫	インターネットと人権
14日㈪	ながの多言語インフォメーション（韓国・朝鮮語）	30日㈬	2月の催し物情報
15日㈫	（仮題）ＮＰＯ法人の活動	31日㈭	「広報ながの2月号」の見どころ
16日㈬	冬道の安全運転	※放送日時および内容は変更になる場合があります。※【再】は再放送です。	

テーマ スキー健康法

元気さんちのりんごちゃん 32

一色こうき 漫画家 奈良県出身
長野市豊野町在住・長野経済短期大学卒業
似顔絵漫画協会 HP
http://nigaoemanga.web.fc2.com/



屋外広告物講習会

問まちづくり推進課☎224-8779

▶**とき**／1月25日㈮10：00～17：10　▶**ところ**／県庁講堂（議会棟1階）　▶**内容**／屋外広告物に関する法令・表示・施工に関すること　▶**対象**／県内で屋外広告業を営む予定の人　▶**受講料**／3,500円　▶**申し込み**／1月11日㈮（必着）までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、直接または郵送でまちづくり推進課（第二庁舎5階、〒380-8512長野市役所）へ
※詳しくはお問い合わせください。

生涯学習センター「経済セミナー」

問生涯学習センター（トイーゴウエスト内）☎233-8080

	とき		講座	講師
①	1月25日㈮	18：30～20：00	2013年の消費トレンドを占う!	三宅耕二さん（日本経済新聞社日経MJ編集長）
②	2月1日㈮		営業力で年商10億円突破の秘訣（ひけつ）	嶋崎秀樹さん（㈲トップリバー代表取締役）
③	2月8日㈮		世界経済の新しい潮流	今井澂さん（国際エコノミスト）
④	2月15日㈮		身近なトピックスを、経済学的視点で考えてみる	広瀬純夫さん（信州大学経済学部准教授）
⑤	2月22日㈮		激動するグローバル経済と地域経済	林幸裕さん（日本銀行長野事務所長）
⑥	3月1日㈮		世界のきのこ総合企業を目指して	水野雅義さん（ホクト㈱代表取締役）
⑦	3月8日㈮		バブル崩壊から20年、地域産業は何を学び何を将来に残したか	萩本範文さん（多摩川精機㈱代表取締役）

▶**定員**／各50人程度（先着順）▶**受講料**／各300円（⑤のみ無料。全講座受講する場合は1,500円）▶**申し込み**／事前に電話、ファクスまたはEメールで生涯学習センター（FAX233-8081、✉ s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp）へ〔託児サービス実施（先着各5人、要予約）〕

温湯温泉「湯～ぱれあ」

若穂綿内☎282-5500

■体を動かし楽しくコーラス講座

ステップなど、軽く体を動かしながら、ポピュラーソングを歌います。

▶**とき**／1月18日、2月1日・15日㈮10：00～11：30（計3回）
▶**講師**／熊木かほるさん（熊木ミュージッククラブ主宰）
▶**対象**／市内在住の60歳以上の人
▶**定員**／30人（先着順）
▶**受講料**／無料（コピー代50円別途）
▶**持ち物**／筆記用具、飲み物、タオル、動きやすい服装
▶**申し込み**／1月9日㈬9：30から直接または電話で湯～ぱれあへ

各種講座 受講生募集

下記の事項をご確認の上、お申し込みください。詳しくは各施設へお問い合わせください。

※受講料などには、教材費・保険料などを含みます。　※託児＝託児を実施します（料金などは要確認）。
※「直接」申し込む場合は、受講料などを持参の上、お申し込みください（各勤労青少年ホームのみ写真付き身分証明書も持参）。
※申し込みが先着順の講座は先着と表記し、特に表記のない講座は多数の場合抽選します（各勤労青少年ホーム、サンライフ長野は、定員に満たない場合のみ先着順で受け付け）。
※インターネットによる申し込み＝各働く女性の家〔アドレス＝ http://www.hatarakujosei.or.jp/〕、サンライフ長野〔アドレス＝ http://sunlife-n.org/〕、各勤労青少年ホーム〔アドレス＝ http://kinseihome.org/〕、勤労者女性会館しなのき〔アドレス＝ http://shinanoki/org/〕、申込期間＝1月4日㈮9：00から10日㈭17：00まで、定員の（ ）内はインターネット申し込みによる募集定員（全定員の内数）です。

講座（講師）		とき	回数	定員（人）	受講料など	申し込み
■柳町働く女性の家（大字三輪☎235-2373）▶対象／市内在住・在勤の女性（学生は除く。◆は定員に満たない場合のみ男性も受講可）						
◆コミュニケーション力アップ講座（相馬豊恒さん）		2月13日～3月13日（水曜日）19：00～21：00	3	12(4)	1,500円	1月16日㈬18：30に直接
起業やフリーで仕事をするために今から出来ること（森田舞さん）	昼	2月15日㈮10：30～12：00	1	20(8)	300円	1月11日㈮10：30に直接 託児
	夜	2月20日㈬19：00～20：30	1	20(8)	300円	1月11日㈮10：30に直接
絵柄のあるやしょうま作り（松本博子さん）	土曜コース	2月2日㈯13：00～15：30	1	30(10)	600円	1月15日㈫13：30に直接
	平日コース	2月5日㈫13：00～15：30	1	30(10)	600円	1月15日㈫13：30に直接 託児
ママのための教育資金早わかり講座（ファイナンシャルプランナー）		2月16日㈯10：00～12：00	1	30(10)	300円	1月11日㈮11：00に直接
◆年金定期便からみるセカンドライフプラン（ファイナンシャルプランナー）		2月14日㈭13：30～15：30	1	30(10)	300円	1月17日㈭13：30に直接
お金の健康診断（ファイナンシャルプランナー）		2月14日・21日㈭10：30～12：00	2	16(8)	600円	1月17日㈭10：30に直接
◆ちょっと得する相続と相続税の基礎（宮澤博さん）		2月28日㈭10：00～12：00	1	30(10)	300円	1月17日㈭11：00に直接
■南部働く女性の家（篠ノ井小森☎292-8151）　▶対象／市内在住・在勤の女性（学生は除く。◆は男性も受講可）						
親子で楽しむプレ・リトミック（リトミック研究センター）	A※1	2月7日～28日（木曜日）10：00～10：45	4	12組	1,420円	※3
	B※2	2月7日～28日（木曜日）11：00～11：45	4	12組	1,420円	
絵柄入りやしょうま作り（塚田京子さん）		2月12日㈫10：00～13：00	1	24(8)	650円	1月15日㈫11：00に直接 託児
こどもを伸ばす魔法の言葉かけ（金子五月さん）		2月27日、3月6日㈬10：00～12：00	2	14(4)	600円	1月16日㈬10：30に直接 託児
◆ちょっと得する相続と相続税の基礎（宮澤博さん）		2月5日・12日㈫10：00～12：00	2	16(4)	600円	1月15日㈫10：00に直接
◆上手な保険の選び方（ファイナンシャルプランナー）		2月27日㈬19：00～21：00	1	7(3)	300円	1月11日㈮18：00に直接

※1…子どもの対象＝平成22年10月1日～平成24年1月31日生まれ　※2…子どもの対象＝平成21年4月2日～平成22年9月30日生まれ
※3…1月15日㈫（消印有効）までにインターネットで申し込むか、往復はがきに希望コース・住所・氏名・電話番号・子どもの名前と生年月日・返信用の宛先を記入の上、南部働く女性の家（〒388-8003長野市篠ノ井小森585）へ（はがき1枚につき1組のみ有効。定員に満たない場合は、1月21日㈪11：00から直接受け付け）

■サンライフ長野（若里六丁目☎227-2310）▶対象／市内在住・在勤の人（学生は除く）						
今日から使えるビジネスマナー（高沢貴子さん）		2月15日・22日㈮13：00～15：00	2	15(7)	650円	1月11日㈮13：00に直接
その日からできるレイキヒーリング（麻田英司さん）		2月6日～20日（水曜日）10：00～12：00	3	20(10)	950円	1月11日㈮10：00に直接
相続と相続税の基礎（宮澤博さん）	2月	2月27日㈬13：00～15：00	1	15(7)	300円	1月16日㈬13：00に直接
	3月	3月21日㈭13：00～15：00	1	15(7)	300円	1月16日㈬13：00に直接
ボディケア体操（宮下麻由さん）		1月24日～2月14日（木曜日）9：30～10：30	4	15(7)	1,300円	1月10日㈭9：30に直接
ホームエクササイズ＆ストレッチ（池田美和さん）		2月15日～3月8日（金曜日）13：30～14：30	4	20(10)	1,300円	1月11日㈮13：00に直接
かんたん筋トレ＆脳力アップ体操（西澤カオリさん）		2月21日～3月14日（木曜日）9：30～10：30	4	20(10)	1,300円	1月17日㈭9：30に直接

■長野地域職業訓練センター（大字大豆島☎221-0505）▶対象／どなたでも参加できます					
パソコン基本操作入門	2月5日㈫～8日㈮9：00～12：00	4	10	8,700円	1月8日㈫から直接 先着
ワード（ワープロソフト）基礎	2月13日㈬～15日㈮・19日㈫～21日㈭9：00～12：00	6	10	12,000円	
エクセル（表計算ソフト）基礎	2月26日㈫～28日㈭9：00～16：00	3	10	12,000円	
アクセス（データベースソフト）基礎	2月23日㈯・24日㈰、3月2日㈯9：00～16：00	3	10	13,000円	

教　室

生活知識講座「投資信託ってなに?」

▶**とき**／1月30日㈬14:00～15:30
▶**ところ**／生涯学習センター（トイーゴウエスト4階）
▶**講師**／渡邉信之さん（ファイナンシャルプランナー・日本FP協会認定AFP）
▶**定員**／100人（先着順）
▶**申し込み・問い合わせ**／1月8日㈫から電話で消費生活センター（✆224-5777）へ

防火管理資格取得講習会（甲種）

▶**とき**／2月13日㈬・14日㈭10:00～17:00（2日間の講習が必要です）
▶**ところ**／長野県自治会館（大字西長野）
▶**定員**／180人（先着順）
▶**受講料**／5,500円
▶**申し込み**／1月16日㈬～23日㈬に直接消防局予防課（大字鶴賀）へ
※一部の講習科目が免除される場合があります。詳しくはお問い合わせください。
問消防局予防課　✆227-8001

愛犬の正しい飼い方しつけ方教室

▶**とき**／1月19日㈯13:00～15:00
▶**ところ**／市保健所駐車場（若里六丁目）
▶**対象**／犬の登録および狂犬病予防注射を実施済みで、5種以上の予防ワクチンを接種してある生後4カ月以上の健康な犬とその飼い主
▶**持ち物**／引き綱、ふん取り用具、犬の水用食器、人の飲み物用コップ
▶**申し込み・問い合わせ**／1月18日㈮までに電話で市保健所生活衛生課（✆226-9970）へ

ネクタイからネックレス作り

▶**とき**／2月1日㈮10:00～12:00
▶**ところ**／リフレッシュプラザ（松岡二丁目）
▶**定員**／10人（先着順）
▶**受講料**／400円（材料費）
▶**持ち物**／ネクタイ、裁縫用具
▶**申し込み・問い合わせ**／1月6日㈰8:30から電話でリフレッシュプラザ（✆222-3196）へ

NPO初歩講座「NPOってなあに」

▶**とき**／1月15日㈫18:30～21:00
▶**ところ**／市民公益活動センター（もんぜんぷら座3階）
▶**内容**／NPO（民間非営利組織）とは、活動紹介
▶**定員**／10人（先着順）
▶**受講料**／300円
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話またはファクスで市民公益活動センター（✆223-0051、FAX223-0052）へ

救命講習・応急手当普及員講習

※事前にお申し込みください。

とき	ところ	定員（先着順）	申し込み（電話番号）
■普通救命講習Ⅱ			
2月2日㈯9:00～13:00	柳原分署	20人	柳原分署（✆296-0119）
2月7日㈭9:00～13:00	新町消防署	10人	新町消防署（✆262-5119）
2月20日㈬9:00～13:00	中央消防署	30人	中央消防署（✆223-0119）
2月21日㈭9:00～13:00	松代消防署	20人	松代消防署（✆278-2992）
2月25日㈪9:00～13:00	更北分署	30人	更北分署（✆284-8119）
■応急手当普及員講習（教材料3,400円、3日間の講習が必要）			
2月22日㈮～24日㈰8:30～17:30	中央消防署	30人	中央消防署（✆223-0119）

フルネットセンターパソコン教室

問フルネットセンター（〒380-0928長野市若里六丁目6-2）✆225-7777

教室名	とき	時間（コース番号）	定員	受講料
パソコン入門	2月4日㈪・5日㈫・6日㈬（計3回）	午前（S-60）	各15人	各2,600円
ワード入門	2月12日㈫・13日㈬・14日㈭（計3回）	午前（S-61）		
	2月25日㈪・26日㈫・27日㈬（計3回）	午前（S-62）		
ワード初級	2月18日㈪・19日㈫・20日㈬（計3回）	午前（S-63）		
エクセル入門	2月13日㈬・14日㈭・15日㈮（計3回）	午後（S-64）		
	2月25日㈪・26日㈫・27日㈬（計3回）	午後（S-65）		
デジカメ写真の取り込み	2月18日㈪・19日㈫・20日㈬（計3回）	午後（J-70）		
ワードの表作成入門	2月7日㈭・8日㈮（計2回）	午前（J-71）		
インターネット入門	2月4日㈪・5日㈫（計2回）	午後（J-72）		
パワーポイント入門	2月21日㈭・22日㈮（計2回）	午前（J-73）		
写真スライドショー入門	2月21日㈭・22日㈮（計2回）	午後（J-74）		

▶**申し込み**／1月21日㈪（必着）までに、往復はがきに氏名・年齢・電話番号・返信用の宛先・希望のコース番号を記入の上、フルネットセンターへ（最少開催人数5人、多数の場合は抽選）
※開催時間は午前＝9:30～12:30、午後＝13:30～16:30です。※受講料には教材費を含みます。

かがやきひろば各種講座

※講座の内容など、詳しくはお問い合わせください。
問かがやきひろば安茂里✆225-8500、かがやきひろば吉田✆263-6806、かがやきひろば湯福✆232-8335、かがやきひろば東北✆296-5570、かがやきひろば氷鉋✆284-8100

	講座（講師）	とき		かがやきひろば	定員（先着順）
①	**トールペイントでおひなさま作り**（後藤庄子さん）	2月14日㈭9:30～15:30		安茂里	15人
②	**おひなまつりのフラワーアレンジメント**（戸津泰征さん）	2月19日㈫10:00～12:00			20人
③	**頭も使うよ健康体操**（武江早苗さん）	1月31日、2月28日、3月14日㈭10:00～11:30（計3回）			30人
④	**ダンスで体操**（戸谷利子さん）	2月8日・22日、3月8日㈮10:00～11:30（計3回）			
⑤	**関節痛予防改善教室**（上谷早人さん）	2月8日・22日、3月8日㈮13:30～15:00（計3回）			
⑥	**飾り巻き寿司講習会**（牧野見伊子さん）	1月30日㈬	10:00～12:30	吉田	各24人
		2月27日㈬			
⑦	**携帯電話講座**（平山沙緒子さん）	1月29日㈫・30日㈬13:30～15:30（計2回）		湯福（箱清水三丁目）	18人
⑧	**きのこを使って健康増進**（坂本彩さん）	2月8日㈮10:00～13:00			15人
⑨	**エンディングセミナー**（前島章良さん）	2月13日・27日㈬13:30～15:30（計2回）		東北（大字富竹）	40人
⑩	**樹脂粘土で春の草花をつくろう**（田中智恵子さん）	2月7日・14日㈭13:30～15:30（計2回）		氷鉋（稲里町中氷鉋）	20人
⑪	**初心者のためのデジタルカメラ講習会**（写団F）	2月13日・20日㈬13:30～15:30（計2回）			15人

▶**対象**／市内在住の60歳以上の人（⑦は加えて、全ての講座に参加できる人）
▶**受講料**／①100円（材料費1,500円別途）、②100円（材料費2,000円別途）、③～⑤300円、⑥700円（材料費含む）、⑦・⑨・⑪200円、⑧100円、⑩200円（材料費1,000円別途）　▶**持ち物**／⑦携帯電話・筆記用具、⑩糸切りばさみ、⑪デジタルカメラ・メモリーカード・取扱説明書　▶**申し込み**／①～⑤・⑩・⑪は1月8日㈫から、⑦・⑧は1月15日㈫から、⑨は1月10日㈭～31日㈭に直接または電話で各ひろばへ、⑥は1月21日㈪9:00から700円を持参の上、直接会場へ

シニアのためのパソコン講座

問シニアアクティブルーム✆223-0058

■大きな文字のカレンダー、音楽入りスライドショー
▶**とき**／2月14日～3月7日（木曜日）10:30～12:30（計4回）　▶**ところ**／シニアアクティブルーム（もんぜんぷら座3階）　▶**対象**／市内在住の60歳以上の人　▶**定員**／10人（多数の場合は抽選）　▶**受講料**／400円（テキスト代1,000円前後別途）　▶**申し込み**／1月18日㈮（消印有効）までに、往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・返信用の宛先を記入の上、シニアアクティブルーム（〒380-0835長野市大字南長野新田町1485-1もんぜんぷら座）へ

「長野オリンピック記念平和とスポーツの日」施設無料開放

問体育課（☎224-5083）または各問い合わせ先

▶**とき**／2月3日㈰　▶**申し込み**／当日、直接各施設へ

施設名		開放時間	問い合わせ（電話番号）
長野運動公園総合運動場（吉田五丁目）	陸上競技場	8:30～17:00	同管理事務所（☎244-0111）
	テニスコート	8:30～17:00	同管理事務所（☎241-4200）
	弓道場、卓球場	8:30～21:00	アクアウイング（☎244-7555）
	柔道場、剣道場	8:30～19:00	
	プール（マシンジム無料）	9:00～20:45	
南長野運動公園総合運動場（篠ノ井東福寺）	体育館	17:00～21:00	同管理事務所（☎293-4048）
	プール（マシンジム有料）	10:00～20:30	
	テニスコート	8:30～16:00	同管理事務所（☎293-4818）
	野球場内トレーニングルーム	8:30～20:45	同管理事務所（☎293-4062）
テニスコート	真島	8:30～日没	ホワイトリング（☎283-7977）
	西和田	8:30～17:00	同管理事務所（☎244-8667）
	城山	8:30～17:00	同管理事務（☎235-5144）
	若穂中央公園	8:30～17:00	同管理事務所（☎282-2095）

※屋外の施設は天候により使用できない場合があります。　※用器具などの貸し出しは対象外です。

サンマリーンながのスポーツ教室

問サンマリーンながの☎221-5535

▶**申し込み**／1月31日㈭までに直接または電話でサンマリーンながのへ（先着順）
※直接申し込む場合は、参加料を持参の上、お越しください。
※別途入館料（400円）が毎回必要です（回数券あり、通年券可）。
※インターネット（http://www.sunmarine-nagano.com/）からも申し込みできます。
※①～③は託児を実施します（要予約、1人400円）。

コース（講師名）	とき	対象	定員	参加料
①**ママシェイプヨガ教室**（日野文子さん）	2月7日・14日・21日・28日㈭10:00～11:00	産後1カ月検診後異常のない人	各20人	1回1,000円 **※1**
②**ママシェイプ＆ベビーマッサージ教室**（日野文子さん）	2月6日・13日・20日・27日㈬9:45～11:00（計4回）		30人	5,000円 **※2**
③**マタニティストレッチヨガ教室**（日野文子さん、助産所ほやほや助産師）	2月4日・25日㈪9：30～11：20	妊娠13週以降で妊娠経過に異常のない妊婦	各10人	1回1,000円 **※3**
④**親子のびのび体操教室**（小島美奈子さん）	2月1日・8日・15日・22日㈮10:30～11:30（計4回）	1歳5カ月～3歳までの未就園児とその保護者	25組	3,500円
⑤**親子わくわくスイミング教室**（保谷明美さん）	2月4日・18日・25日㈪11:15～12:00（計3回）	2～3歳のおむつの取れた未就園児とその保護者	15組	2,400円

※1…5回分の回数券を4,000円で購入可。 **※2**…過去に③を受講した人は3,500円。
※3…5回分の回数券を4,500円で購入可。

温湯温泉「湯～ぱれあ」成人・高齢者向け水中運動

問湯～ぱれあ（若穂綿内）☎282-5500

▶**申し込み**／1月11日㈮9:00から直接または電話で湯～ぱれあへ

コース	とき	受講料
ひざこし安心水中運動	1月21日～3月18日（月曜日）15:40～16:55（計8回）	各6,400円
脂肪燃焼ダイエット	1月21日～3月18日（月曜日）19:00～20:15（計8回）	
体ひきしめリズムウォーク	1月22日～3月12日（火曜日）19:00～20:15（計8回）	
ひざこし安心体操＆水中運動	1月23日～3月13日（水曜日）15:40～16:55（計8回）	
脂肪燃焼サーキット	1月23日～3月13日（水曜日）19:00～20:15（計8回）	
代謝アップサーキット	1月18日～3月8日（金曜日）19:00～20:15（計8回）	
男性限定!パワーアップアクア	1月19日～3月16日（土曜日）19:00～20:15（計8回）	

※募集人数など、詳しくはお問い合わせください。※温泉・プール利用料が別途必要です。

障害者スポーツ講習会

問市障害者スポーツ協会☎・FAX 共通266-8834

	スポーツ	とき	ところ	定員
①	**卓球**	1月19日㈯13:30～16:00	市障害者福祉センター（大字鶴賀）	各20人（先着順）
②	**水泳**	1月27日㈰13:30～16:00	サンマリーンながの	
③	**レクリエーションスポーツ**	2月2日㈯13:30～16:00	市障害者福祉センター（大字鶴賀）	

▶**対象**／市内在住・在勤の中学生以上の障害者　▶**申し込み**／①は1月16日㈬まで、②は1月23日㈬まで、③は1月30日㈬までに電話またはファクスで市障害者スポーツ協会へ

NAGANOスポーツフェスティバル

■リュージュ・スケルトン体験滑走会in スパイラル

▶**とき**／2月3日㈰10:00～12:00（予定）（受け付け＝9:00～）
▶**ところ**／スパイラル（中曽根）
▶**対象**／小学生以上の人（小・中学生は保護者同伴）
▶**定員**／30人（先着順）
▶**申し込み・問い合わせ**／1月7日㈪から電話で体育課（☎224-5083）へ
※実施要項は、体育課（第一庁舎6階）、各支所・市立公民館、市ホームページにあります。

ストレッチポール教室

▶**とき**／2月5日～26日（火曜日）19:30～20:30（計4回）
▶**ところ**／安茂里公民館
▶**対象**／市内在住・在勤の人
▶**定員**／20人（先着順）
▶**参加料**／1,100円（保険料含む）
▶**申し込み**／1月9日㈬から電話で体育課（☎224-5083）へ申し込み後、参加料を持参の上、直接体育課（第一庁舎6階）へ
※ストレッチポールの貸し出しもあります。詳しくはお問い合わせください。
問体育課　☎224-5083

そり競技教室

	種目	とき
①	**スケルトン**	1月14日㈪11:00～13:00
②	**リュージュ**	2月2日㈯10:00～12:00
③	**スケルトン**	2月2日㈯13:30～15:30

▶**ところ**／スパイラル（中曽根）
▶**対象**／市内在住・在勤の小学生以上の人
▶**定員**／各20人（先着順）
▶**参加料**／初回1,500円、2回目以降500円（保険料含む）
▶**申し込み**／①は1月11日㈮12:00、②・③は2月1日㈮12:00までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、ファクスまたはEメールで長野県ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟事務局（FAX252-7671、✉nblsf@nagano-blsf.com）へ
問長野県ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟事務局　☎252-7670

マタニティセミナー(両親学級)

■マタニティセミナー(平日)
▶**とき**／2月4日㈪・13日㈬・18日㈪13:15～16:00(受け付け=13:00～13:15)(計3回)
▶**ところ**／北部保健センター
▶**内容**／講話、栄養指導、体験実習
▶**対象**／第1子出産予定日が4月15日～6月24日の妊婦とその家族
▶**定員**／30組(先着順)
▶**持ち物**／母子健康手帳、筆記用具
▶**申し込み・問い合わせ**／1月8日㈫から電話で北部保健センター(✆259-2088)へ

■マタニティセミナー(休日)
▶**とき**／2月24日㈰10:30～15:30(受け付け=10:00～10:30)
▶**ところ**／じゃん・けん・ぽん(もんぜんぷら座2階)
▶**内容**／講話、栄養指導、体験実習など
▶**対象**／第1子出産予定日が5月6日～7月29日の妊婦とその家族
▶**定員**／15組程度(先着順)
▶**参加料**／700円(食事代1人400円別途)
▶**持ち物**／母子健康手帳、筆記用具
▶**申し込み・問い合わせ**／1月8日㈫10:00から電話でじゃん・けん・ぽん(✆219-0022)へ

運動相談(個別相談)

問市保健所健康課✆226-9960

とき	ところ(電話番号)	定員	申し込み
1月23日㈬13:30～15:30	市保健所(✆226-9960)	各5人程度(先着順)	1月8日㈫から電話で各会場へ
1月31日㈭13:30～15:30	真島保健センター(✆286-1010)		
2月14日㈭13:30～15:30	犀南保健センター(✆293-8080)		

助産師(保健師)による不妊相談

▶**とき**／2月20日㈬13:00～16:00
▶**ところ**／市保健所(若里六丁目)
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で市保健所健康課(✆226-9960)へ
※電話相談は8:30～17:00に受け付け。

神経内科医による難病医療相談会

▶**とき**／2月15日㈮13:30～15:30
▶**ところ**／市保健所(若里六丁目)
▶**対象**／神経難病の患者とその家族
▶**定員**／4人(先着順)
▶**申し込み・問い合わせ**／事前に電話で市保健所健康課(✆226-9960)へ

親子よい歯サポート教室

とき	受け付け	ところ
2月8日㈮	13:20～14:20	市保健所(若里六丁目)
2月22日㈮	9:20～10:20	
2月25日㈪	13:20～14:20	

▶**内容**／親子歯科検診、上前歯フッ化物塗布(子ども)、むし歯予防相談など
▶**対象**／教室開催時に1歳～2歳6カ月の、上の前歯が4本以上ある幼児とその保護者
▶**定員**／各25組(先着順)
▶**参加料**／各1,000円(1組)
▶**持ち物**／母子健康手帳、タオル
▶**申し込み・問い合わせ**／1月10日㈭から電話で市保健所健康課(✆226-9960)へ

セカンドライフの脳力アップ講座

講話「脳をいきいきさせる生活スタイル」や、音楽療法の体験をします。

■松代保健センター
▶**とき**／2月27日㈬13:30～15:30

■若穂保健ステーション
▶**とき**／2月28日㈭13:30～15:30

◎上記はいずれも
▶**定員**／40人(先着順)
▶**申し込み**／1月8日㈫から電話で松代保健センター(✆278-0021)へ

問市保健所健康課 ✆226-9960

スポーツ

長野運動公園子どもスポーツ教室

教室	曜日	時間
ラッコ幼児水泳教室	火	15:00～
キッズヒップホップ		17:00～
親子体操	水	11:10～
キッズパワーアップ		16:00～

▶**ところ**／長野運動公園アクアウイング
※料金など、詳しくはお問い合わせください。
問アクアウイング ✆244-7555

長野市民スキー大会に向けてのポール講習会

▶**とき**／1月19日㈯10:00～12:00、13:00～15:00(受け付け=9:00～9:30)
▶**ところ**／飯綱高原スキー場(受付=ハイランドホール飯綱)
▶**対象**／市内在住の小学生以上の人
▶**定員**／一般、小・中学生各20人(先着順)
▶**参加料**／一般2,000円、小・中学生1,000円〔保険料含む。リフト代別途(小学生は無料)〕
▶**持ち物**／ヘルメット
▶**申し込み**／1月15日㈫までに住所・氏名・年齢(小・中学生は学年も)・電話番号を記入の上、ファクスで飯綱高原スキー学校(FAX239-2871)へ
問飯綱高原スキー学校 ✆239-2871

長野市民スキー大会(大回転)

▶**とき**／2月17日㈰
▶**ところ**／飯綱高原スキー場Bコース
▶**対象**／市内在住の小学生以上の人
▶**定員**／小・中学生200人、一般100人(先着順)

クラス	
	小学生(学年ごと男女別)
	中学生女子、一般女子(高校生以上)
	中学生男子
	一般男子1部(60歳以上)
	一般男子2部(50歳～59歳)
	一般男子3部(40歳～49歳)
	一般男子4部(高校生～39歳)

▶**参加料**／小・中学生1,500円、一般2,500円(保険料を含む、当日持参。リフト代別途)
▶**申し込み**／1月18日㈮17:00(必着)までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、直接または郵送で飯綱高原スキー学校市民スキー大会係(〒380-0888長野市大字上ケ屋2417)へ
※小・中学生は、保護者の承諾が必要です。
※申込書は、飯綱高原スキー場ホームページ(http://www.iizuna-kougen.com/)、市体育協会ホームページ(http://www.nagano-taikyo.jp/)にあります。
問飯綱高原スキー学校 ✆239-2871

かんたんエアロビクス教室

問体育課✆224-5083

▶**とき**／1月29日～3月19日(火曜日)10:40～11:40(計8回) ▶**ところ**／川中島体育館(川中島町上氷鉋) ▶**対象**／市内在住・在勤の人 ▶**定員**／30人(先着順) ▶**参加料**／2,000円(保険料含む) ▶**申し込み**／1月7日㈪から電話で体育課(✆224-5083)へ申し込み後、参加料を持参の上、直接体育課(第一庁舎6階)または川中島町公民館(川中島町今井)へ

介護者のつどい(参加者同士の交流・情報交換)

問市社会福祉協議会地域福祉課☎227-3030

とき	ところ(電話番号)	定員	参加料
①2月4日㈪13:30～15:30	ふれあい福祉センター(☎227-3030)	各10人(先着順)	各100円
②2月12日㈫13:30～15:30	かがやきひろば戸隠(☎254-3580)		

▶**対象**／市内在住で在宅介護をしている人　▶**申し込み**／①は2月1日㈮まで、②は2月8日㈮までに、電話で各会場または市社会福祉協議会地域福祉課(☎227-3030)へ

良きパートナーを探そう PART27

問長野地区労働者福祉協議会☎234-0294

▶**とき**／2月9日㈯14:30～17:30　▶**ところ**／市内ホテル　▶**対象**／市内在住・在勤の人　▶**定員**／男女各30人(多数の場合は抽選)　▶**参加料**／男性3,000円、女性2,000円　▶**申し込み**／1月15日㈫～25日㈮に電話で長野地区労働者福祉協議会(☎234-0294)へ(土・日曜日を除く10:00～16:30)

市立長野図書館

大字長野長門町☎232-3558

■映画上映会のお知らせ

◇**生きる歓(よろこ)び(字幕・モノクロ・116分)**

▶**とき**／1月12日㈯14:00～

◇**第三の男(字幕・モノクロ・100分)**

▶**とき**／1月26日㈯14:00～

■節分お楽しみ会(大型紙芝居、豆まきなど)

▶**とき**／2月2日㈯14:00～15:00

▶**対象**／幼児～おおむね小学校3年生

■1月のおはなし会(絵本の読み聞かせなど)

▶**とき**／毎週水曜日15:30～16:00、毎週土曜日14:30～15:00、毎週日曜日11:00～11:30(休館日を除く)

【1月の休館日】毎週火曜日、1日㈫～3日㈭、31日㈭

市立南部図書館

篠ノ井御幣川☎292-0143

■1月のおはなし会(絵本の読み語りなど)

▶**とき**／1月9日・16日・23日・30日㈬16:10～16:40

▶**対象**／幼児～小学生

【1月の休館日】毎週火曜日、1日㈫～3日㈭、31日㈭

成人指導者研修会

▶**とき**／1月20日㈰9:00～15:00

▶**ところ**／中部公民館(大字鶴賀緑町)

▶**内容**／午前＝科学工作〔浮沈子(ふちんし)、液状化、ガリガリプロペラ〕、午後＝折り紙

▶**持ち物**／空のペットボトル(500mlの炭酸飲料のもの)2本、竹の割り箸3膳、色鉛筆1本、洋裁用のヘラ、筆記用具、昼食

▶**申し込み・問い合わせ**／1月15日㈫までに電話で生涯学習課(☎224-5085)へ

茶臼山動物園

篠ノ井有旅☎293-5167

①動物園裏側探検隊

▶**とき**／1月26日㈯13:00～15:00

②動物工作会「レッサーパンダにおもちゃを作ってプレゼント」

▶**とき**／1月27日㈰13:00～15:30

◎上記はいずれも

▶**対象**／小学生以上

▶**定員**／20人(先着順)

▶**入園料**／一般500円、小・中学生100円

▶**申し込み**／①は1月20日㈰～25日㈮に、②は1月20日㈰～26日㈯に電話で茶臼山動物園へ

●広報ながの12月号34ページでお知らせした、お正月イベント「巳(み)年記念『ヘビ展』」の開催期間が変更になりました。
〔変更前〕1月15日㈫まで
〔変更後〕1月14日㈪まで

長野県信濃美術館ミニ企画展「松井康成展」

▶**とき**／1月3日㈭～10日㈭、12日㈯～15日㈫、19日㈯～27日㈰9:00～17:00(入館は16:30まで。水曜日休館)

▶**ところ**／県信濃美術館(箱清水一丁目)

▶**入館料**／大人500円、大学生300円(東山魁夷館との共通料金、高校生以下無料)

問県信濃美術館　☎232-0052

千曲川地域ブランドフェア

長野市など18市町村の農産物や食品を販売します。

▶**とき**／1月19日㈯10:00～16:00

▶**ところ**／戸倉創造館大ホール(千曲市戸倉)

問産業政策課　☎224-8318

千曲市経済部産業振興課　☎275-1050

長野市風景画展

▶**とき**／1月19日㈯～27日㈰9:00～17:00(1月23日㈭は休館、27日は15:00まで)

▶**ところ**／県信濃美術館(箱清水一丁目)

問生涯学習課文化芸術推進室　☎224-7504

フルネットセンター

若里六丁目☎225-7777

■シニアパソコン交流広場

▶**とき**／2月2日㈯10:00～15:00

▶**内容**／初心者対象のパソコン困り事相談

問シニアネットながの村田さん　☎090-6306-4410

■「パソコンの病院ながの」無料相談会

▶**とき**／2月16日㈯10:00～15:00

▶**持ち物**／パソコン、周辺機器など

問パソコンの病院ながの☎090-7700-2347

健康

講演会 わが身と家族を守る！～知っておきたい糖尿病

▶**とき**／1月17日㈭14:00～15:30

▶**ところ**／松代保健センター(松代町東条)

▶**講師**／土信田文隆さん(としだ内科院長)

問松代保健センター　☎278-0021

むし歯を予防する健康講演会

■「1歳からのフッ化物の使い方(仮題)」～歯が生えた時からの効果的なむし歯予防法

▶**とき**／2月20日㈭13:30～16:00

▶**ところ**／市保健所(若里六丁目)

▶**講師**／安藤雄一さん(国立保健医療科学院)

▶**申し込み・問い合わせ**／1月7日㈪から電話で市保健所健康課(☎226-9960)へ

長野社会復帰促進会 講演会

■生きる力を身につける

▶**とき**／2月3日㈰13:30～15:30

▶**ところ**／ふれあい福祉センター(大字鶴賀緑町)

▶**講師**／長岡秀貴さん(侍学園理事長)

※個別相談希望者は、事前に電話で長野社会復帰促進会の飯島さん(☎283-1141)へ

問市保健所健康課　☎226-9960

長野市民演劇祭2月公演

問生涯学習課文化芸術推進室☎224-7504

とき	時間	出演団体	とき	時間	出演団体
2月2日(土)	13:00～	オープニングパフォーマンス	2月9日(土)	13:30～	長野東高等学校演劇部
	13:30～	文化学園長野高等学校		15:00～	市立長野高等学校演劇部
	15:00～	長野西高等学校演劇班	2月10日(日)	13:30～	長野日本大学高等学校演劇部
	16:30～	演劇集団虹		15:00～	劇団空素
2月3日(日)	13:30～	BRAVER.55	2月11日(月)	13:30～	ハッピーすみれ劇団
	15:00～	演劇集団ココロワ(1回目)		15:30～	ブレーメン
	17:30～	演劇集団ココロワ(2回目)		16:45～	エンディングパフォーマンス

▶**ところ**／勤労者女性会館しなのき(大字鶴賀西鶴賀町)▶**入場料**／300円(中学生以下無料)
※開場は13:00(2月2日は12:45)。※公演時間は、多少前後することがあります。

もんぜんぷら座のイベント

問もんぜんぷら座事務局☎219-0020

■もんぜんぷら座ギャラリー(1月16日㈬は休館)

ところ	内容	とき	展示時間
3階市民ギャラリー	「シニア大学は楽しいぞ!」写真展	1月7日㈪～13日㈰	10:00～19:00(終了時間は主催者によって異なります)
	第13回市民書道大会	1月15日㈫～23日㈬	
	シニアアクティブルーム―作品展―	1月24日㈭～2月3日㈰	
2階ミニギャラリー	写真展「花」	1月5日㈯～13日㈰	
	ａｒｔ Ｒｅｎｏ リノベーションコンペ作品公開展示	1月15日㈫～23日㈬	
	国際こども絵画展	1月25日㈮～31日㈭	

■フェスタもんぷら2013(ステージ発表、作品展示、各種体験教室、出店・飲食コーナー)
▶**とき**／2月2日㈯10:00～17:00、3日㈰10:00～16:00

少年科学センター

問少年科学センター(上松二丁目)☎232-7383

▶**入館料**／一般250円、高校生150円、小・中学生50円(土曜日は小・中学生無料)
■お正月イベント／◇こま回し大会(1月6日㈰)　◇かるた遊び会(1月13日㈰)
※詳しくは少年科学センターホームページ(http://nagano-kagaku.o-ence.jp/)をご覧ください。

■わくわく!バンビ教室(幼児教室)(絵本の読み聞かせ・手遊びなど)
▶**とき**／1月10日㈭・24日㈭11:40～12:10　▶**対象**／幼児とその保護者　▶**定員**／各10組(先着順)　▶**参加料**／50～100円程度(工作をする場合)　▶**申し込み**／当日11:35から直接学習室へ

青少年錬成センター

問青少年錬成センター(大字山田中)☎229-3731

①冬の自然ふれあい体験～どんど焼き
▶**とき**／1月13日㈰10:00～13:00　▶**対象**／小・中学生とその家族　▶**定員**／30人(先着順)　▶**参加料**／500円(昼食を注文する人)　▶**持ち物**／しめ飾り(ある人のみ)、書き初め
▶**申し込み**／1月10日㈭までに、電話またはファクスで同センター(☎・FAX 共通229-3731)へ

②冬の自然ふれあい体験～バレンタインチョコ作り＆雪遊び
▶**とき**／1月25日㈮19:00～26日㈯17:00　▶**対象**／小・中学生とその家族(小・中学生のみの参加も可)　▶**定員**／30人(先着順)　▶**参加料**／小・中学生2,200円、大人2,700円(食事代含む)、日帰り1,000円　▶**持ち物**／上履き、エプロン、三角巾、着替え、洗面用具、軍手、ビニール袋、タオル　▶**申し込み**／1月22日㈫までに、電話またはファクスで同センター(☎・FAX 共通229-3731)へ

わくわく宝物館

問真田宝物館☎278-2801

展示資料のクイズに挑戦！ 全問正解者には、「真田宝物館はかせ認定証」をプレゼント。
▶**とき**／火曜日を除く毎日　▶**ところ**／真田宝物館(松代町松代)
▶**入館料**／一般300円、小・中学生120円(土曜日は小・中学生無料)

長野市野外彫刻写真コンテスト入賞作品展示

問生涯学習課☎224-7504

とき	ところ
1月4日㈮～16日㈬9:00～18:00(15日㈫は休館、16日㈬は17:00まで)	市生涯学習センター
1月22日㈫～2月3日㈰9:00～17:00(2月3日は16:30まで)	門前商家ちょっ蔵おいらい館

戸隠地質化石博物館

戸隠栃原☎252-2228

①学校給食再現の会～60年前の給食を再現して食べてみよう
▶**とき**／1月19日㈯10:00～13:00

②親子で学ぶ自然観察会～ほんものの骨にさわってみよう！
▶**とき**／1月20日㈰13:00～15:00

③骨の勉強会～骨格標本を組み立てよう！
▶**とき**／1月26日㈯10:00～15:00

④地質の勉強会～火山灰を観察して、宝石を探してみよう
▶**とき**／2月2日㈯13:00～15:00

◎上記はいずれも
▶**定員**／①10人、②・③・④各20人(いずれも先着順)
▶**参加料**／①300円程度(材料費)、②高校生以上200円、中学生以下100円、③一般200円、高校生100円、小・中学生無料、④100円(材料費)
▶**申し込み**／事前に電話で同博物館へ

信州新町美術館

信州新町上条☎262-3500

■所蔵作品展　「山岳風景画展」
向井潤吉などの作品約30点を展示します。
▶**とき**／3月24日㈰まで
▶**入館料**／大人500円、高校生300円、小・中学生200円(土・日曜日は小・中学生無料)

門前商家ちょっ蔵おいらい館

大字長野東町☎235-0100

■作品展「粘土と遊ぶ」
▶**とき**／1月4日㈮～20日㈰

■野外彫刻写真コンテスト入賞作品展
▶**とき**／1月22日㈫～2月3日㈰

郷土料理講習会

■寒干し大根づくりと箱膳料理
▶**とき**／1月27日㈰10:00～13:00
▶**ところ**／鬼無里活性化センター
▶**定員**／20人(先着順)
▶**参加料**／1,000円
▶**持ち物**／三角巾、エプロン
▶**申し込み・問い合わせ**／1月23日㈭までに電話またはファクスで鬼無里観光振興会(☎256-3188、FAX256-2237)へ

介護認定調査員（臨時職員）

問介護保険課☎224-7891

▶**職務内容**／要介護認定するための訪問調査など　▶**応募要件**／介護支援専門員、看護師、保健師、介護福祉士、社会福祉士の資格を有する、またはヘルパー養成研修2級課程以上などを修了した人（3年以上の実務経験があり、普通自動車運転免許を有すること）　▶**勤務場所**／豊野支所　▶**勤務時間**／8：30～17：15　▶**採用期間**／4月1日から1年間　▶**採用予定人員**／1人（書類選考後、面接）　▶**申し込み**／1月7日㈪～25日㈮（必着）に所定の申込書に必要事項を記入の上、直接または郵送で介護保険課（第二庁舎1階、〒380-8512長野市役所）へ
※申込書は介護保険課、豊野支所にあります。

長野市景観審議会委員

問まちづくり推進課☎224-7179

▶**対象**／市内在住の20歳～75歳（4月1日現在）で、市の他の審議会などの委員になっていない人（年に数回、平日に開催する審議会および現地調査に出席できる人）　▶**募集人員**／若干名（書類選考）　▶**任期**／4月1日から2年間　▶**申し込み**／1月7日㈪～25日㈮（消印有効）に所定の応募用紙に必要事項を記入の上、「市の景観について考えていること」をテーマにした小論文（800字以内）を添えて、直接、郵送またはファクスで、まちづくり推進課（第二庁舎5階、〒380-8512長野市役所、FAX224-7297）へ
※応募用紙は、まちづくり推進課、市ホームページにあります。
※選考結果は、3月上旬ごろに通知します。

旧樋口家住宅・旧前島家住宅（松代町）の管理・活用業務委託先

問松代文化施設等管理事務所☎278-2801

施設名	委託期間	募集期間	審査日
旧樋口家住宅 旧前島家住宅	4月1日㈪～平成26年3月31日㈪	1月4日㈮～2月1日㈮	◇1次審査＝2月8日㈮ ◇2次審査＝2月20日㈬

▶**対象**／非営利の社会貢献活動を行っている団体（プロポーザル方式により選定）
※詳しくはお問い合わせください。

新規就農者

問農業政策課新たな農業企画室☎224-5098

▶**対象**／農業を始める人　▶**応募資格**／次の全てに該当する人　▷おおむね40歳以下の認定就農者または認定農業者の認定を受けている人（認定予定者含む）　▷市が認める農業研修を受ける、または農業研修修了後1年以内の人　▷市内に住所を有し、10年以上営農を継続する人　▷普通自動車運転免許を有する人　▷給与所得がない人　▷国から助成金を受けていない人　▶**助成金**／◇新規参入者＝研修費（月額10万円以内・最長3年間）、営農資金（月額10万円・2年間）　◇市内の農家子弟＝研修費（月額10万円以内・最長2年間）、営農資金（月額5万円・2年間）　▶**申し込み**／1月31日㈭までに電話で農業政策課新たな農業企画室（☎224-5098）へ
※詳しくはお問い合わせください。

市営住宅の入居者

問県住宅供給公社住宅管理部☎227-2322、住宅課☎224-7427

▶**申し込み**／1月8日㈫～15日㈫8：30～19：00（土・日曜日は10：00～16：00、14日㈪を除く）に県住宅供給公社（大字南長野南県町）へ

■市営住宅（単身で申し込みできるのは2DK以下）

団地名	所在地	規格	募集戸数
柳町	三輪五丁目	2DK	1
小市	安茂里小市四丁目	2DK	1
若里西町	若里五丁目	3DK	1
庄ノ宮	篠ノ井塩崎	2K	1
北五明東	篠ノ井布施五明	2DK	1
金井山	松代町柴	2K	1
今井	川中島町今井原	1LDK	1※
		3DK	2

※…原則として、単身世帯のみ申し込み可能。

◇申し込み前に申込資格などの詳細をお問い合わせください。
◇県住宅供給公社へは、公共交通機関をご利用ください。
◇美濃和田団地（車いす使用者向け住宅）、北五明西団地（5DK）、戸隠・鬼無里・大岡・信州新町・中条地区には、随時募集している住宅があります。信州新町・中条地区の団地は住宅課（第二庁舎7階、☎224-7427）へ、それ以外の団地は県住宅供給公社（☎227-2322）へお問い合わせください。

長野市スキースポーツ少年団団員

問同少年団の牧内さん☎262-1380

▶**対象**／市内在住の小学生（3年生以下は保護者同伴）　▶**内容**／◇夏期＝陸上練習 ◇冬期＝雪上練習、大会（日曜日、祝日など）　▶**参加料**／入団費8,000円、年間費3万円（リフト代実費）　▶**申し込み**／Eメールで同少年団広報担当の牧内さん（✉aalmaki@energy.ocn.ne.jp）へ
※2月10日㈰、3月3日㈰に戸隠スキー場（中社ゲレンデ）で体験入団会を行います。詳しくは、同少年団ホームページ（http://w2.avis.ne.jp/~njssc/）をご覧ください。

行事・催し

市立博物館

小島田町☎284-9011

■子ども☆体験のひろば（13:00～15:00）
◇まゆ玉をつくろう（1月12日㈯）　◇木工教室（1月19日㈯）　◇“さきおり”でコースターをつくろう（1月26日㈯）　◇星座のランプシェードをつくろう（2月2日㈯）

◎上記はいずれも
▶**入館料**／一般300円、高校生150円、小・中学生100円（土曜日は小・中学生無料）

★プラネタリウム★

■プラネタリウム　新番組スタート！
▶**とき**／毎週土・日曜日、祝・休日
▶**投影開始時刻**／①11：00②13：00③14：00④15：00（各40分間）
▶**投影内容**／①＝キッズスペシャル！（子ども向け星空解説）　②・③・④＝モンスターブラックホール！（解説付き映像番組。1月19日㈯～4月14日㈰）

■リラックスプラネタリウム～星と音楽だけの世界「BUMP OF CHICKEN特集」
▶**とき**／1月13日㈰16：00～16：40

■星空教室「冬の大三角形を見よう」
プラネタリウムで解説後、望遠鏡などで天体観察をします（天候により内容変更）。
▶**とき**／1月19日㈯17：30～19：00

■星空の散歩道「冬の星座勢ぞろい」
▶**とき**／1月27日㈰15：00～15：40

◎上記はいずれも
▶**入館料**／一般250円、高校生120円、小・中学生50円（土曜日は小・中学生無料）

市立博物館ボランティア募集
▶**参加料**／年額280円（保険料）
※詳しくはお問い合わせください。

ナイスハートバザール in 長野

北信地域の障害者施設・事業所で、障害のある人たちが製作した製品の展示・即売会です。
▶**とき**／1月8日㈫10：00～19：00、9日㈬10：00～17：00
▶**ところ**／ながの東急百貨店別館シェルシェ5階ホール
問長野県セルプセンター協議会☎291-8280

市役所窓口（市民課・国民健康保険課）の1月の日曜開庁日は20日です（毎月第3日曜日 8:30～17:15）
※住民異動届（転入・転出・転居など住所の変更届）の取り扱いはできませんのでご注意ください。

排水設備設置資金高齢者助成金

水洗化工事の費用の一部を助成します。お早めに申請をお願いします。

▶**申請期限**／3月29日㈮まで
▶**対象**／71歳以上の所得の低い世帯
▶**助成金額**／工事費の1割以内（最高5万円）
▶**申請方法**／所定の申請書に必要事項を記入の上、直接上下水道局業務課（第二庁舎9階）へ
※申請書は、上下水道局業務課、市ホームページまたは上下水道局ホームページ（http://www.nagano-water.jp/）にあります。
※詳しくはお問い合わせください。
問上下水道局業務課　✆224-5061

犬と猫の休日譲渡会

希望者には後日譲渡します。

▶**とき**／1月19日㈯13:00～15:00
▶**ところ**／市保健所犬猫舎（若里六丁目）
▶**申し込み・問い合わせ**／1月18日㈮までに電話で市保健所生活衛生課（✆226-9970）へ

リサイクル広場

家具・日用品などの不用品を抽選で希望者に提供します（即売コーナーもあります）。

▶**受付期間**／1月9日㈭～13日㈰9:00～16:00
▶**抽選日**／1月16日㈬（当選者のみにはがきを郵送）
▶**対象**／市内在住の中学生以上の人
※引き取りは1月17日㈭～27日㈰に当選者が直接行ってください。
◆再活用可能（不用）品をご提供ください。
問リフレッシュプラザ　✆222-3196

ファミリー・サポート・センター入会説明会

▶**とき**／1月18日㈮10:15～12:00
▶**ところ**／西部保健センター（大字安茂里）
▶**申し込み・問い合わせ**／電話でファミリー・サポート・センター（✆267-6006）へ
※託児を実施します（要予約）

敷金の返還などに関する無料相談会

▶**とき**／1月24日㈭10:00～16:00
▶**ところ**／長野県行政書士会館（大字南長野南県町）
問長野県行政書士会事務局　✆224-1300

まごころありがとうございます

【児童の健全育成に】▶伊藤昌数さん／ピアノ1台
【ながの夢応援基金に】▶ホクト㈱／100万円▶㈱ながの東急百貨店／20万円▶㈱町田電機商会／10万円▶ハイブリッド・ジャパン㈱／10万円▶㈱小出工務店／31,567円▶セラテックジャパン㈱／2万円▶髙橋健一さん／1万円▶匿名希望1件／10万円
【ふるさと応援基金に】▶伊藤四郎さん／1万円▶匿名希望6件／計17万2,000円

募集

長野灯明まつり事務局運営ボランティア

▶**とき**／2月9日㈯～17日㈰17:00～21:30（相談に応じます）
※詳しくは、長野灯明まつりホームページ（http://www.nagano-toumyou.com/）をご覧いただくか、お問い合わせください。
問同実行委員会の宮崎さん✆090-6138-1686

松代文化財ボランティアの会会員

▶**活動**／文化財案内と湯茶接待、真田宝物館での説明、文化財調査など
▶**対象**／高校生～70歳（平成25年4月1日現在）で、下記のボランティア養成講座に毎回参加でき、4月1日から月3回以上活動できる人

◎ボランティア養成講座
▶**とき**／2月16日～3月23日（土曜日）10:00～15:00（計6回）
▶**ところ**／松代公民館（松代町松代）（予定）
▶**受講料**／1,000円（資料代実費）
▶**申し込み・問い合わせ**／2月8日㈮までの10:00～15:00に、直接または電話で松代文化財ボランティアの会（✆278-9010）へ

長野市防犯推進協議会委員

「犯罪のない住みよいまちづくりの推進」について協議していただく委員を募集します。

▶**対象**／市内在住の20歳以上で、市の他の審議会などの委員になっていない人
▶**募集人数**／3人程度
▶**任期**／委嘱の日から2年間
▶**申し込み**／1月25日㈮（必着）までに、所定の応募用紙に必要事項を記入の上、「犯罪のない住みよいまちづくりの推進のために必要と思われること」をテーマにした小論文（800字以内）を添えて、直接、郵送またはEメールで市民活動支援課（第一庁舎5階、〒380-8512長野市役所、✉shiminkatudo@city.nagano.lg.jp）へ
※応募用紙は、市民活動支援課、市ホームページにあります。
問市民活動支援課　✆224-5033

介護保険関連施設の整備希望者

「あんしんいきいきプラン21」に基づき、次の事業の整備希望者を募集します。

▶**対象事業**／小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、複合型サービス
▶**応募期間**／1月4日㈮～2月28日㈭
※詳しくはお問い合わせください。
問介護保険課　✆224-7871

放送大学4月入学生

▶**出願期間**／2月28日㈭まで
▶**資料請求先**／放送大学長野学習センター〔〒392-0004諏訪市諏訪一丁目6-1、✆0266-58-2332（月曜日・祝日を除く）〕、放送大学ホームページ（http://www.ouj.ac.jp/）
※資料は無料でお送りします。
※教材の一部は市生涯学習センター（トイーゴウエスト3階）でも視聴できます。
問市生涯学習センター　✆233-8080

廃材アート2013作品

問リフレッシュプラザ✆222-3196（火曜日、祝日の翌日休館）
▶**展示期間**／2月10日㈰～24日㈰　▶**出展料**／1作品500円
▶**申し込み**／1月31日㈭（消印有効）までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、直接または郵送でリフレッシュプラザ（〒381-0026長野市松岡二丁目42-1）へ
※申込用紙などは、リフレッシュプラザにあります。

高齢者の在宅福祉介護料を支給します

問高齢者福祉課☎224-8929

▶**対象者**／平成25年1月1日現在、市内に引き続き1年以上居住する65歳以上の要介護高齢者（要介護3～5相当の人）を、前1年間のうち通算180日以上在宅（入院・施設入所期間を除く）で介護している人（特別障害者手当・福祉手当を受給している、または平成24年12月31日時点で死亡・転出・特別養護老人ホームなどの福祉施設へ入所している要介護高齢者の介護者、および平成24年9月に受給した介護者は除く）　▶**支給額（年額）**／第1種（要介護4・5相当）3万5,000円、第2種（要介護3相当）2万5,000円　▶**支給時期**／3月末　▶**申し込み**／平成25年1月4日㈮～31日㈭（消印有効）に、所定の申請用紙に必要事項を記入の上、直接または郵送で高齢者福祉課（第二庁舎1階、〒380-8512長野市役所）、厚生課篠ノ井分室（篠ノ井支所）、または各支所へ
※詳しくはお問い合わせください。

障害者の在宅福祉介護料・重度心身障害児福祉年金を支給します

問障害福祉課☎224-5030

■在宅福祉介護料（障害者）

▶**対象**／平成25年1月1日現在、市内に1年以上居住し、下記の要件に該当する20歳以上の障害者を前1年間のうち通算6カ月（180日）以上在宅で介護している人（施設やグループホームなどに入所している場合を除く）　▶**要件**／障害程度区分4～6または要介護3～5に該当、特別障害者手当・福祉手当を受給　▶**支給額（年額）**／第1種（障害程度区分5・6または要介護4・5相当）3万5,000円、第2種（障害程度区分4または要介護3相当）2万5,000円、第3種（特別障害者手当受給者）1万1,000円、第4種（福祉手当受給者）9,000円

■重度心身障害児福祉年金

▶**対象**／平成25年1月1日現在、市内に6カ月以上居住し、下記の要件に該当する20歳未満の障害児と同居している保護者（障害児が施設に入所している場合を除く）
▶**要件**／身体障害者手帳1～4級もしくは療育手帳を所有、または障害児福祉手当を受給　▶**支給額（年額）**／3万3,000円～13万5,000円

◎上記はいずれも

▶**支給時期**／3月末　▶**申し込み**／平成25年1月4日㈮～31日㈭（消印有効）に、所定の申請書に必要事項を記入の上、直接障害福祉課（第二庁舎1階）、または各支所へお持ちいただくか、郵送で障害福祉課（〒380-8512長野市役所）へ
※申請書は障害福祉課にあります。 ※本年度すでに受給した人は申請できません。

「農業委員会委員選挙人名簿」登載申請の受け付け

問農業委員会事務局☎224-5060

▶**対象**／平成25年1月1日現在、市内に住所を有する、平成5年4月1日以前に生まれた、10アール以上の農地を耕作している人および同居している親族・配偶者で、年間60日以上農業に従事している人　▶**申請方法**／平成24年12月下旬に、農業協力員（鬼無里地区は区長）を通して配布した所定の申請書に必要事項を記入の上、同封の封筒に入れて直接農業協力員へ提出
※農業協力員の皆さんは、回収した封筒を1月10日㈭（必着）までに各支所、または農業委員会事務局（第二庁舎8階）へ提出してください。

生ごみ自家処理機器購入費補助金制度

問生活環境課☎224-5035

家庭で生ごみ自家処理機器を購入した場合に、補助金を交付しています。

生ごみ処理機の種類	補助内容	補助対象
電動生ごみ処理機	購入費用の2分の1（上限額3万円）	1世帯1台まで
ぼかし容器・コンポスト容器	1個につき3,000円まで	1世帯2個まで

※機器の買い替えや増設をする場合、補助を受けてから7年経過後に再度申請できます。
※会社・事業所などで購入したものや使用するもの、贈答用に購入したものなど自宅で使用しないものは対象外です。

茶臼山動物園 キリンとレッサーパンダの赤ちゃんの名前が決定

問茶臼山動物園☎293-5167

■アミメキリン

▶**名前**／「ヨウタ」（オス・平成24年9月23日生まれ）　▶**命名者（敬称略）**／大木仁愛、加藤晴夏、清水沙樹、西條朋子、林佳奈

■レッサーパンダ

▶**名前**／「ケンシン」（オス・平成24年6月18日生まれ）、「サチ」（メス・平成24年6月18日生まれ）、「ノゾム」（オス・平成24年7月5日生まれ）、「ネネ」（メス・平成24年7月5日生まれ）　▶**命名者（敬称略）**／茨木信行、橋詰蓮平、吉池晃生、坂田真由子、橋本岳音、藤原子龍

おでかけパスポートの引換交換会

現行のおでかけパスポートを回収して、ICカードをお渡しする引換交換会を市内各所で開催しています。引換交換会の詳しい日時や会場などは、10月上旬に送付した引換案内をご覧ください。

問高齢者福祉課　☎224-5029

おむつ代の医療費控除を受けるための確認書交付

▶**対象**／次の全ての要件を満たす人
①介護保険の要介護認定を受けている
②おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降　③平成24年の要介護認定の主治医意見書に「寝たきり」かつ「尿失禁あり」と記載されている
▶**申請場所**／介護保険課（第二庁舎1階）、各支所
※要介護認定の有効期間が13カ月以上で、平成24年に主治医意見書が作成されていない場合は、平成23年の主治医意見書の記載に基づき交付します。

問介護保険課　☎224-7891

インターネット公売

▶**公売物件（予定）**／装飾品、陶器、古着物、土地ほか
▶**公売方法**／入札による公売
▶**参加申込期間**／1月8日㈫13:00～22日㈫23:00
▶**入札期間**／◇動産＝1月29日㈫13:00～31日㈭23:00　◇不動産＝1月29日㈫13:00～2月5日㈫13:00
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問収納課特別滞納整理室　☎224-8418

長野市消防出初式

▶**とき**／1月5日㈯8:50～11:30
▶**ところ**／若里多目的広場（若里三丁目）、ホクト文化ホール
▶**内容**／徒歩部隊約1,600人、消防車両など30台によるパレード、式典
※パレード中（9:00～9:45）は、若里多目的広場～北市信号～ホクト文化ホール東信号～ホクト文化ホールで交通規制を行います。ご協力をお願いします。

問消防局警防課　☎227-8002

長野市役所 〒380-8512 長野市大字鶴賀緑町1613番地
✆226-4911(代表) http://www.city.nagano.nagano.jp/

お知らせ

元気なまちづくり市民会議

地区	とき	ところ
大豆島	2月2日㈯19:00～	大豆島公民館

※託児サービスを実施します。
問広報広聴課 ✆224-5004

長野市都市計画審議会

▶**とき**／1月29日㈫13:30～16:30
▶**ところ**／市役所講堂(第二庁舎10階)
▶**議題**／飯綱高原都市計画区域の整備・開発及び保全の方針の変更、長野都市計画道路の変更(真田線)、長野都市計画下水道の変更、長野都市計画火葬場の変更(松代斎場)、長野都市計画道路の見直し、長野都市計画ごみ焼却施設
▶**傍聴定員**／15人(先着順)
▶**傍聴申し込み・問い合わせ**／1月22日㈫までに電話、ファクスまたはEメールで都市計画課(✆224-5050、FAX224-5111、✉toshikei@city.nagano.lg.jp)へ

人権を尊び差別のない明るい長野市を築く審議会

▶**とき**／1月25日㈮10:00～12:00
▶**ところ**／市役所会議室19(第二庁舎10階)
▶**議題**／長野市人権政策推進基本方針について
▶**傍聴定員**／若干名(先着順)
▶**傍聴申し込み・問い合わせ**／1月21日㈪までに電話で人権同和政策課(✆224-5032)へ

長野市社会福祉審議会地域福祉専門分科会

▶**とき**／1月11日㈮13:30～15:00
▶**ところ**／ふれあい福祉センター5階ホール(大字鶴賀緑町)
▶**議題**／第二次長野市地域福祉計画の進捗(しんちょく)状況についてほか
▶**傍聴定員**／5人(先着順)
▶**傍聴申し込み・問い合わせ**／1月9日㈬までに電話で厚生課(✆224-5028)へ

長野市社会福祉審議会

▶**とき**／1月24日㈭13:30～15:00
▶**ところ**／市役所講堂(第二庁舎10階)
▶**議題**／各種保健福祉施策(答申案)についてほか
▶**傍聴定員**／5人(先着順)
▶**傍聴申し込み・問い合わせ**／1月21日㈪までに電話で厚生課(✆224-5028)へ

長野都市計画下水道事業計画案の縦覧

▶**とき**／1月7日㈪～21日㈪
▶**ところ**／上下水道局下水道建設課(第二庁舎9階)、河川課(第二庁舎6階)
※意見書は、縦覧期間中に直接または郵送で上下水道局下水道建設課または河川課(〒380-8512長野市役所)へ提出してください。
問上下水道局下水道建設課 ✆224-5072
河川課 ✆224-7646

都市計画道路真田線の変更案の縦覧

▶**とき**／1月7日㈪～21日㈪
▶**ところ**／県都市計画課(県庁本館棟6階)、長野建設事務所計画調査課(長野合同庁舎4階)、市都市計画課(第二庁舎5階)、松代支所
※意見書は縦覧期間中に、直接または郵送で、県都市計画課(〒380-8570長野市大字南長野字幅下692-2)、長野建設事務所計画調査課(〒380-0836長野市大字南長野南県町686-1)、市都市計画課(〒380-8512長野市役所)へ提出してください。
※縦覧期間を変更する場合は、県および市ホームページなどでお知らせします。
※詳しくはお問い合わせください。
問市都市計画課 ✆224-5050

長野市社会教育委員会議

▶**とき**／2月4日㈪14:00～16:00
▶**ところ**／市役所第2委員会室(第一庁舎8階)
▶**議題**／平成24年度社会教育関係主要事業実施概要についてほか
▶**傍聴定員**／10人(先着順)
▶**傍聴申し込み・問い合わせ**／1月31日㈭までに電話で生涯学習課(✆224-5082)へ

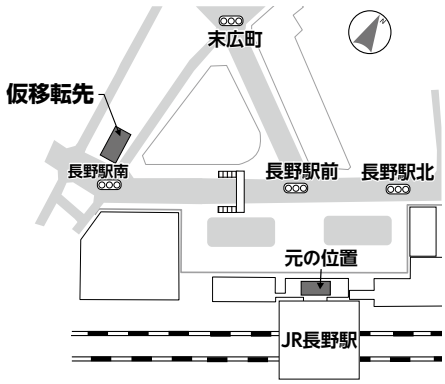
人権擁護委員による特設人権相談所

とき	ところ
1月21日㈪13:00～16:00	更北公民館青木島分館
2月1日㈮13:30～16:00	豊野支所
2月5日㈫10:00～12:00	中条会館
2月7日㈭13:30～16:30	戸隠農村環境改善センター
2月12日㈫13:00～16:00	市役所会議室18(第二庁舎10階)※
2月12日㈫9:30～15:00	信州新町福祉センター
2月25日㈪13:00～16:00	松代支所2階

※女性のための女性委員による相談
問人権同和政策課 ✆224-5032

駅前交番仮移転のお知らせ

長野駅善光寺口再整備工事に伴い、長野駅前交番を仮移転しました。
▶**仮移転期間**／平成27年2月ごろまで



問長野中央警察署 ✆244-0110
都市計画課 ✆224-5050

家庭で処分に困っているタイヤなどを有料で受け入れます

▶**とき**／1月12日・26日㈯8:30～11:30
▶**ところ**／清掃センターストックヤード
▶**対象品目**／スプリング入りソファ・マットレス、タイヤ、オイルヒーターなど
▶**定員**／各30人(先着順、予約制)
▶**申し込み・問い合わせ**／前日までに電話で清掃センター(✆221-5316)へ
※手数料などはお問い合わせください。

納め忘れのないように

種別	納期
市県民税(第4期)	1月31日㈭
国民健康保険料(第8期)	
後期高齢者医療保険料(第7期)	
介護保険料(第8期)	
し尿処理手数料定額制(第5期)	

全国中学校スケート大会

2月2日(土)～5日(火)　エムウェーブ(スピードスケート)
ビッグハット(フィギュアスケート)

大会スローガン

高鳴る鼓動を今胸に　長野で羽ばたく　鳥になれ

岩松果梨さん(豊野中3年)

大会ポスター

宮下水月さん(裾花中3年)

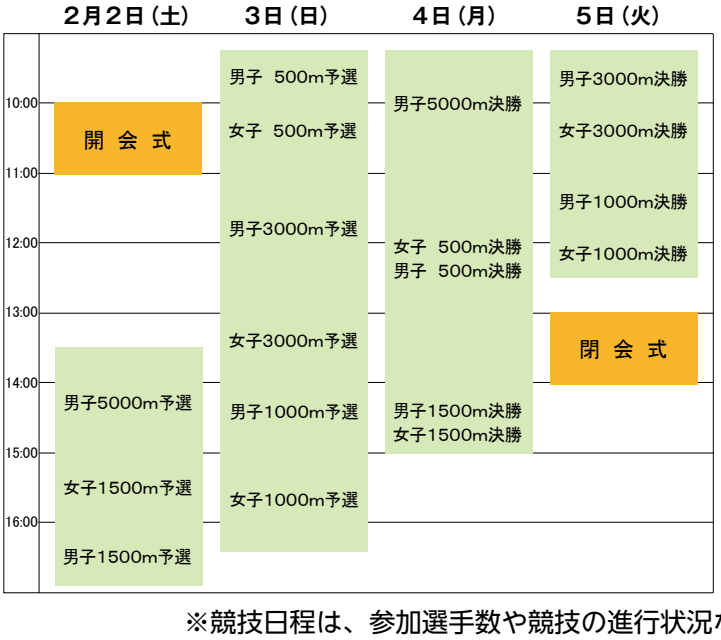
この大会の優勝者には、オリンピックなど世界で活躍するトップスケーターが名を連ねています。昨年度はスピードスケートで長野県選手が大活躍し、男子は川上村立川上中学校、女子は諏訪市立諏訪西中学校が総合優勝を果たしました。今回の大会にも、将来、世界に羽ばたく選手が出場するはずです。皆さん、ぜひ会場にお越しいただき、選手たちに熱い声援を送りましょう。

※この大会は、「スポーツ拠点づくり推進事業」の承認を受けて、10年継続して長野市で開催する6年目の大会です。

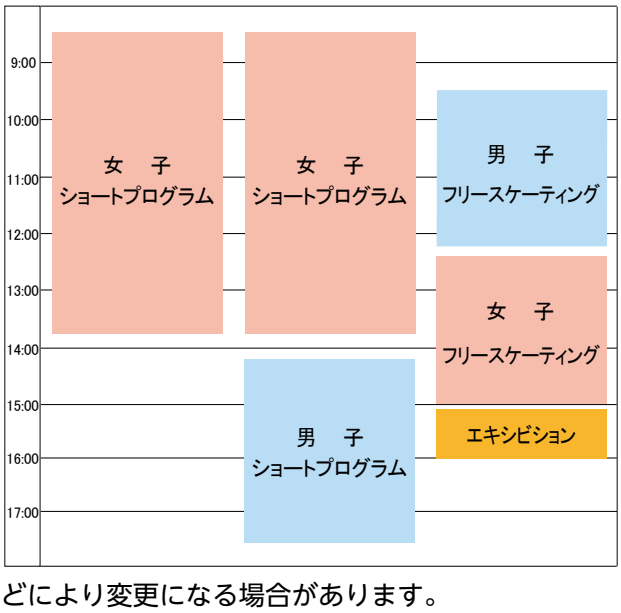
未来のトップスケーターを応援しよう！

- 入場・観戦は無料です。
- 暖かい服装でお越しください。
- 駐車場に限りがありますので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
- フィギュアスケートの写真・ビデオ撮影は、選手の親族など許可された人を除き、禁止させていただきます。

スピードスケート(会場／エムウェーブ)



フィギュアスケート(会場／ビッグハット)



※競技日程は、参加選手数や競技の進行状況などにより変更になる場合があります。

問体育課　☎224-5083　FAX224-7351　✉taiiku@city.nagano.lg.jp

■発行：長野市（〒380－8512長野市大字鶴賀緑町1613番地　電話㈹026－226－4911）
■編集：企画政策部広報広聴課（電話026－224－5004　FAX026－224－5102　Eメール kouhou-kouchou@city.nagano.lg.jp）